Rustica

JARDIN
NATURE
BIEN-ÊTRE
CUISINE
MAISON
SAVOIR-FAIRE

Rustica

PLANTATION
8 tulipes “extras” pour vos massifs p. 10



NUMÉRO SPÉCIAL

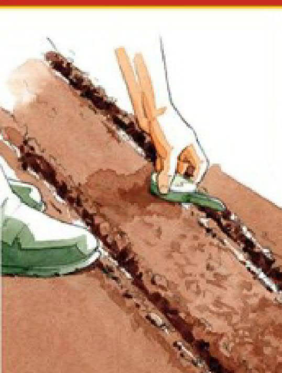
Les bons gestes pour garder un jardin plus sain

Attention aux feuilles mortes parasitées !



LIMITER LES NUISIBLES
25 actions préventives à faire cet automne

CONSEILS DE PROS



Semer des épinards sous tunnel, planter des arbustes à baies bleues... P. 17 à 23

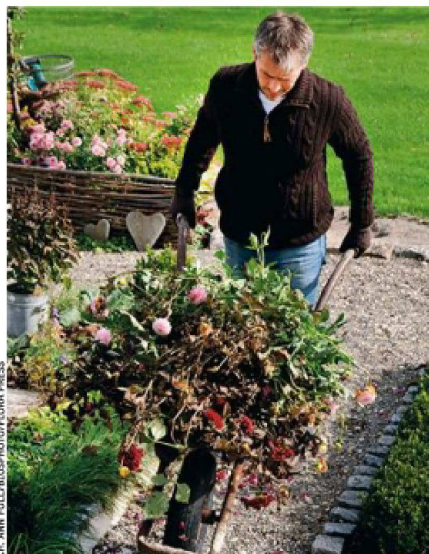
N° 2441 DU 7 OCTOBRE 2016
Prix Fr. : 3,90 € Belg. : 4,20 €
L 11850 - 2441 S - F: 3,90 €



ABONNEZ-VOUS VITE ! RENDEZ-VOUS p. 35

SOMMAIRE


B. & P. PERDEREAU


CH. ANN FÖLL/BIOSPHOTO/FLORA PRESS


A. YASIUCHENIA/SHUTTERSTOCK

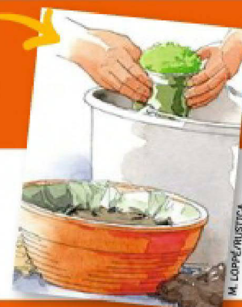
MON JARDIN PASSION

DOSSIER SOINS AUTOMNAUX

MIEUX VIVRE AU NATUREL



MA SEMAINE AU JARDIN p. 17


J'hydrate les mottes avant de les dépoter.
M. LOPPÉ/RUSTICA

Photos couv. : C. Hochet, Rustica - Pakhnyushchy/Shutterstock (bouquet tulipes) - M. Loppé (dessin). Ce numéro comporte un encart rédactionnel : Maux de l'hiver, je me soigne par les plantes *(32 p.), un encart abonnement dans les exemplaires destinés aux kiosques, 5 encarts pub : Promesse de fleurs et Atlas for Men (tous les abonnés), Laboratoire Marcel Violet (20 000 ex. sur le* Guide pratique du citron, *30 000 ex. sur le* Guide pratique du vinaigre*), Synergia (70 000 exemplaires). Une carte anniversaire + 1 lot de 2 sachets de graines sur une diffusion partielle abonnés.*



Des plantes rares aux grands classiques, toute la diversité végétale est réunie.

JEAN-PIERRE DELAGARDE/SP

Chantilly, c'est reparti !

Les Journées des plantes de Chantilly arrivent au moment de la plantation des arbres et arbustes. Un vaste choix !

Les Journées des plantes de Chantilly (60), du 14 au 16 octobre, ont pour mots d'ordre cet automne : solidarité, partage, transmission et échanges. Ce sera l'occasion de montrer ce que les jardiniers apportent à la société. Car ce qui unit les amateurs de jardinage dépasse le domaine des végétaux. Certains d'entre eux ouvrent leur jardin au bénéfice d'actions caritatives, donnent des plantes aux associations, constituent un patrimoine en sauvegardant des espèces... Mais Chantilly reste surtout la première expo-vente de France avec ses 200 exposants ! De 10 h à 18 h. Prix : 20 €.
www.domainedechantilly.com



Paradisiaque

La Nouvelle-Calédonie possède une flore unique : 68 % de ses plantes ne vivent nulle part ailleurs. C'est cette richesse que la Poste a mise en avant avec ce timbre. Il représente 5 palmiers et conifères : le palmier de Lifou, le sapin de la Comboui, le palmier de Tao, le pin colonnaire et le kaori blanc.



PÉPINIÈRES & ROSERAIES PAUL CROIX/SP. TIMBRE : SP

BLANC ROSÉ

Le 24 septembre, Dominique Croix et Jacques Ranchon, de la pépinière Paul Croix, ont baptisé au Puy-en-Velay (43) leur nouvelle rose 'Jubilé du Puy'. Ce rosier buisson possède des fleurs parfumées à 55 pétales. Autre atout du frou-frou : la longue floraison.
www.pepinieres-paul-croix.fr

ET AUSSI...

Narbonne (11)
L'abbaye de Fontfroide attend plus d'une douzaine de producteurs d'orchidées venus du monde entier, **du 7 au 9 octobre.** Les autres exposants présentent des plantes rares et de collection. Cette 10e édition met l'Asie à l'honneur. Prix : 11 €. Ouvert de 10 h à 18 h. Tél. : 04 68 45 11 08.

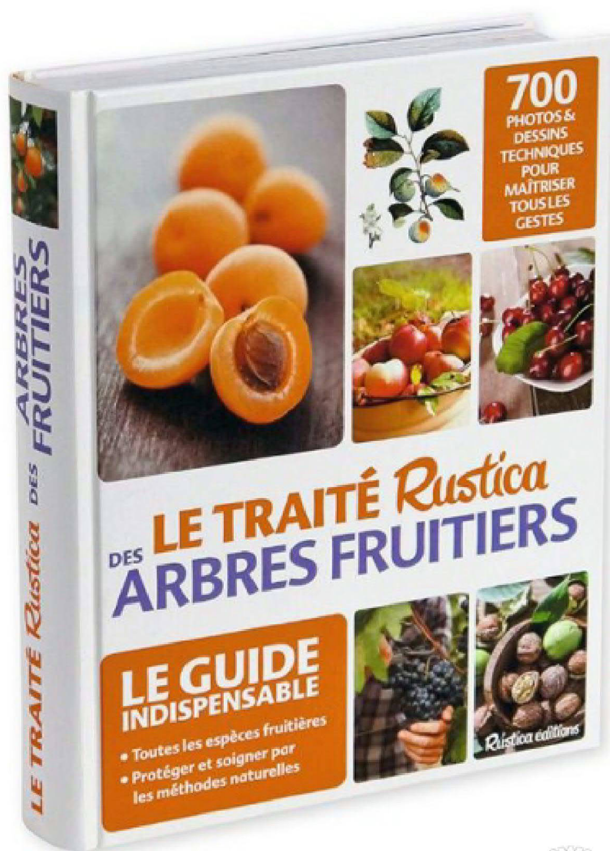
Ordan-Larroque (32)
Quelque 30 pépiniéristes se déplacent pour la Foire aux plantes rares **le 9 octobre.** De 10 h à 18 h. Entrée gratuite. Tél. : 05 62 64 65 97.

Gaujacq (40)
Les pépiniéristes collectionneurs de l'association Ranapeca se retrouvent **les 8 et 9 octobre** pour une belle exposition-vente au château de Gaujacq. De 9 h à 19 h. Prix d'entrée : 6 €. Tél. : 05 58 89 06 62.

Saint-Marcel-de-Félines (42)
La 7e édition de l'expo-vente "Vieilles pierres, jeunes plantes", **les 8 et 9 octobre,** réunit au château plus de 70 pépiniéristes, artisans et horticulteurs, avec un parrain prestigieux : Antoine Jacobsohn, responsable du Potager du Roi de Versailles (78). De 10 h à 18 h. Prix : 5 €. Tél. : 04 77 63 54 98.

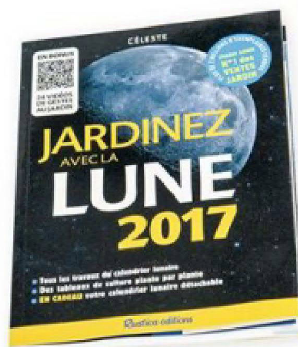
Nogent/Vernisson (45)
L'arboretum des Barres organise, **les 8 et 9 octobre,** les Journées de l'arbre. Cette exposition-vente a pour invité d'honneur le botaniste Francis Hallé. Prix : 5 €. De 10 h à 18 h. Tél. : 02 38 97 62 21.

Gonfreville-l'Orcher (76)
Plantes en fête regroupe, **du 7 au 9 octobre,** au château de nombreux pépiniéristes. De 10 h à 18 h (vendredi, dès 14 h). Prix : 5 €. Informations sur www.chateaudorcher.com



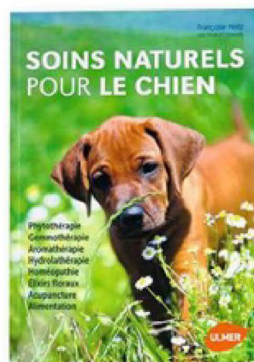
Des fruits à foison

Des pommes croquantes, des abricots juteux, des brugnons sucrés… les arbres fruitiers remportent toujours un franc succès. Mais l'arboriculture n'est pas aussi facile qu'il n'y paraît. Maladies, parasites, phénomène de l'alternance peuvent gâcher le plaisir et limiter les récoltes. Cet ouvrage de référence vous aide à obtenir de beaux fruits, année après année.
Le Traité Rustica des arbres fruitiers, ***Daniel Brochard et Jean-Yves Prat, Rustica éditions, 456 p., 36 €.***



Un best-seller !

La biodynamie fait de nombreux adeptes. Voilà le livre indispensable pour profiter au mieux de l'influence de la Lune.
Jardinez avec la lune 2017, ***Céleste, Rustica éditions, 120 p., 9,95 €.***



Méthode douce

Le vétérinaire reste parfois indispensable… Mais cet ouvrage propose toute une série de recettes naturelles pour traiter les petits bobos et les maux du quotidien.
Soins naturels pour le chien, ***Françoise Heitz, éditions Ulmer, 176 p., 24,90 €.***

À LIRE AUSSI

Chevrettes et brocards

On aperçoit facilement le chevreuil en plein champs ou au coin des bois. Mais que sait-on de lui ? Cet ouvrage lève un voile sur les secrets de la vie de ce petit cervidé si familier.
Le Chevreuil, de Pascal Étienne, Philippe Carruette et Marc Mailler, Delachaux & Niestlé, 192 p., 19,90 €.

Retour d'expérience

Sepp et Margit Brunner cultivent 2 ha en permaculture dans les Alpes. Ils reviennent dans ce livre sur les méthodes qu'ils ont utilisées, leurs erreurs, leurs astuces, mélangeant avec bonheur théorie et pratique.
La Permaculture pour tous, Sepp et Margit Brunner, éd. du Rouergue, 176 p., 22,50 €.

Plaisir d'automne

La cueillette des champignons reste une des activités favorites des Français. Mais les erreurs et confusions restent fréquentes. Ce guide présente en images quelque 300 espèces de champignons de nos régions. Un ouvrage à toujours avoir avec soi en balade !
Découvrir les champignons de nos régions, Guillaume Eyssartier, Glénat, 384 p., 25 €.

PHOTOS : C. HOCHET/RUSTICA

DE MERVEILLE EN MERVEILLE

On ne protège bien que ce que l'on connaît bien. C'est forte de cette maxime que Karine Balzeau, docteur du Muséum d'histoire naturelle, nous entraîne à la découverte de la nature. Oiseaux, plantes, champignons… elle dresse un portrait simple, sensible et passionnant de la faune et de la flore de nos campagnes. Mois par mois, elle établit un calendrier que nous avons un peu oublié.
La Vie secrète de la nature, ***Karine Balzeau, Rustica éditions, 160 p., 19,95 €.***



Rustica VOUS RÉPOND

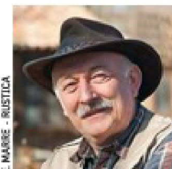
Vous vous heurtez à un problème jardinier, il vous manque une information ? Vous voulez faire connaître une de vos réussites, de vos trouvailles ? N'attendez plus pour échanger avec nous : écrivez-nous !


F. MARRE - RUSTICA

Alain Delavie


F. MARRE - RUSTICA

Karin Maucotel


F. MARRE - RUSTICA

Hubert Fontaine


C. HOCHET - RUSTICA

Martine Gérardin

"Comment traiter les boutons-d'or dans un herbage où il y a des chevaux ?" *Brigitte T. (courriel)*

Plante adventice indicatrice d'un terrain acide et compact, le bouton-d'or apprécie les sols qui sont à la limite de l'engorgement et proches de l'asphyxie. Il est peu nocif dans les pâtures de chevaux car ces animaux ne le mangent pas, mais il empêche les graminées de pousser. Il se multiplie par ses rhizomes, non par semis. Ne vous lancez pas dans un désherbage harassant, mais pensez plutôt à équilibrer le pH du sol. L'automne est la bonne saison pour chauler votre terrain. Au printemps, passez la faucheuse ou la broyeuse pour ne pas laisser les boutons-d'or monter à graines. Vous devrez également décompacter le terrain. Utilisez une sous-soleuse pour limiter l'installation de plants à racines puissantes, comme le rumex, et améliorer le drainage. Bien sûr, changez les chevaux de pré le temps de la mise en état et, surtout, pas de surpâturage ! **KM**

"Suite à une taille, mon cerisier d'ornement dépérit depuis 2 ans, même si la plaie est cicatrisée. Que me conseillez-vous pour le garder ?" *Annie D., Sées (61)*

Substance naturelle, la gomme aide l'arbre à lutter contre une maladie, un insecte ou une blessure. Il est donc normal que de la gélatine s'écoule d'une plaie causée par la taille. Mais si votre cerisier dépérit depuis plus d'un an, il est sans doute condamné. Néanmoins, vous pouvez le maintenir en vie plusieurs années en prenant des mesures. Cet automne, pulvérisez de la bouillie bordelaise pour éliminer la moniliose, qui grille les fleurs et dessèche les feuilles en hiver. Dès maintenant, supprimez les rameaux morts. Avec de l'argile, protégez les plaies des champignons et des bactéries qui provoquent le dépérissement des arbres. **HF**

> *« Vous pouvez également badigeonner le tronc de l'arbre avec de la bouse ou associer argile et bouse. »*

La photo des lecteurs

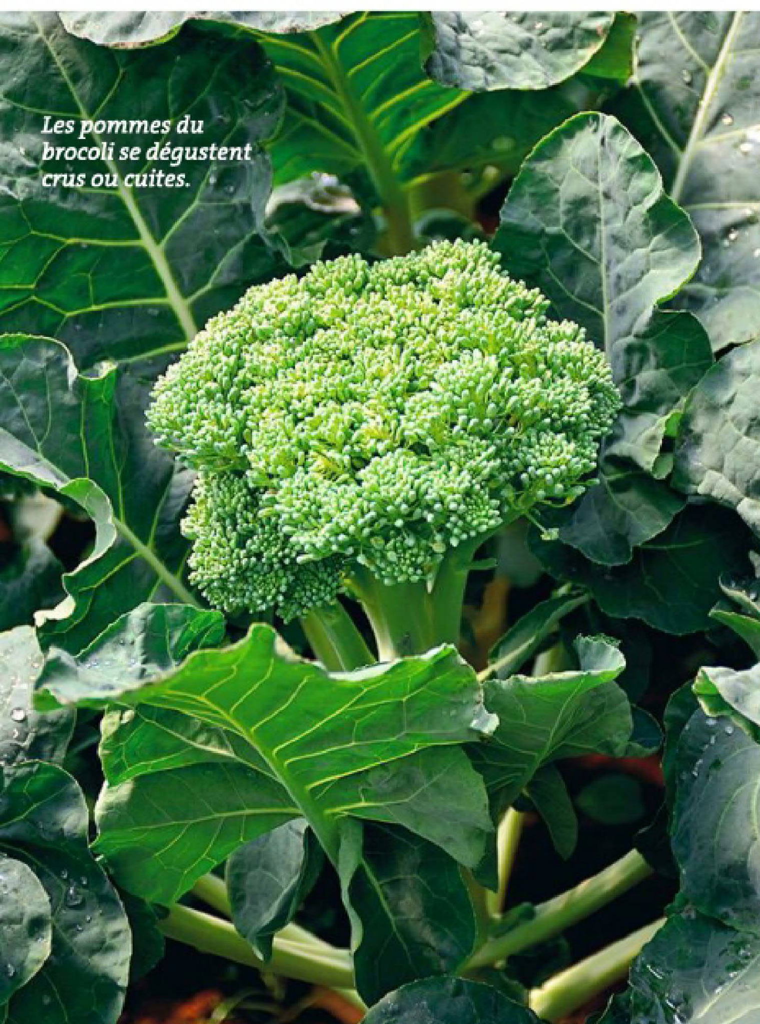


PHOTO DE LECTEUR

Pour aider sa grand-mère, de Bisel (68), Guillaume a récolté ce beau panier de haricots verts, provenant de semences Rustica.

"Que dois-je faire pour maintenir ma longue haie de bambous à une hauteur de 2,50 m au maximum." *Philippe V., Mouans-Sartoux (06)*

Vous devrez tailler votre haie de grands bambous une fois par an seulement. Mais pour cela, il faut attendre la fin de la pousse des nouvelles cannes (des feuilles apparaissent au sommet), sinon l'opération serait à recommencer quelques semaines après. Quand les cannes sont trop serrées, les nouvelles poussent en hauteur et ne font des feuilles que dans leur partie supérieure. Cela empêche la densification de la haie dans sa partie inférieure. En fin d'hiver, procédez alors à une taille d'éclaircissage pour dégager l'intérieur des touffes en coupant à ras de terre les plus vieilles tiges qui se sont desséchées ou celles qui ont plus de 4 à 5 ans, mais qui portent encore des feuilles. Cette dernière intervention laisse la place libre aux nouvelles cannes qui se développent et s'étoffent là où elles ont assez de lumière. Complétez ce nettoyage par un apport d'engrais organique azoté ou une couche de compost bien mûr. **AD**


Les pommes du brocoli se dégustent crus ou cuites.

UBONWAN POONPRACHA/SHUTTERSTOCK • SOS : C. HOCHET/RUSTICA/CACTUS ESTÉREL (83)

◄ **"Au moment de récolter mes brocolis, je me rends compte que leur cœur est pourri et noir. De quelle maladie s'agit-il et que faire ?"** *Arthur L. (courriel)*

La sclérotiniose provoquée par un champignon attaque les choux, colza, navet (Brassicacées)..., mais aussi les haricots, oignons, carottes, chicorées, pois, laitues... La pourriture est d'abord blanche, puis peut virer au noir. La bactérie endommage aussi le bourgeon terminal (cœur). Respectez désormais de longues rotations de culture de plus de trois ans. Pour la prochaine récolte, réduisez les engrais trop azotés et préférez des amendements organiques riches en oligoéléments (calcium, bore...) afin d'éviter les carences. En outre, supprimez les plantes adventices de la famille des Brassicacées. Enfin n'arrosez jamais sur les feuilles, ni le soir. À l'aide de filets anti-insecte, protégez également vos brocolis des cécidomyies, responsables du chou borgne (sans cœur). En effet, ces parasites propagent les champignons et les bactéries d'une Brassicacée à l'autre. **HF**



"Pourriez-vous me donner le nom de cette curieuse plante grasse que j'ai découverte ?" *Thérèse J. (courriel)*

Il s'agit d'un kalanchoé *(Kalanchoe daigremontiana)*. Originaire de Madagascar, il produit de larges feuilles succulentes portant des petits bourgeons tout autour. Ces excroissances émettent de fines racines alors qu'elles sont encore accrochées à la plante-mère. Elles tombent toutes seules sur la terre du pot ou dans les potées voisines. Et redonnent vite un nouveau sujet, identique au pied mère. Facile à cultiver, cette plante d'intérieur exige le plein soleil. **AD**



"Les trèfles qui prospèrent dans mon jardin sont très envahissants. Que faire ?" *Fanny B. (courriel)*

Ces plantes qui envahissent votre jardin ne sont pas de vrais trèfles, mais plutôt des oxalis, ou faux-trèfles. On ne s'en méfie guère parce qu'elles sont jolies avec leur feuillage trifolié et leurs fleurs roses, jaunes ou blanches selon les espèces. Pourtant, elles sont invasives à la fois à cause de leurs graines, de leurs tiges souterraines un peu rhizomateuses, ou, pour certaines, de leurs petits bulbes. Pour en venir à bout, le seul moyen est de travailler le sol plusieurs fois dans l'année à la fourche à bêcher, et d'enlever à la main le maximum de plantes et bulbilles. Commencez dès maintenant. En complément, il ne faut pas hésiter à couper le feuillage pour que la plante s'épuise et éviter la floraison et la formation de graines. L'emploi d'un désherbeur thermique et l'épandage d'une couche épaisse de bois raméal fragmenté (BRF) limitent également la prolifération. Sur les zones très envahies, disposez au printemps une bâche noire épaisse et laissez-la en place pendant neuf mois. **MG**

ADRESSEZ-NOUS VOS QUESTIONS, VOS ASTUCES OU VOS PHOTOS :

1. **Envoyez un courriel en précisant vos nom, prénom et lieu de résidence à :** courrier@rustica-info.fr
2. **Ou adressez votre courrier à :** Rustica rédaction, 15-27, rue Moussorgski, 75895 Paris Cedex 18.

Une sélection sera publiée dans notre magazine. Aucune réponse personnelle ne vous sera directement adressée.

Pour toute question concernant votre abonnement, tél. : 03 44 62 52 28.



Flammes douces

Dynamisez un massif de tulipes en alternant deux variétés de forme distincte, dont les teintes s'harmonisent. **'Holland Beauty'** (groupe Triomphe), rose lilas à bords rose clair, est portée par de solides tiges de 50 cm de hauteur. **'Marilyn'**, à fleurs de lis, s'immisce çà et là. Ses fleurs blanches flammées de rouge fuchsia sont toutes différentes.

Nous, on les aime



'Aladdin', du groupe Fleurs-de-lis.

TULIPES la folie en tête

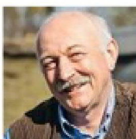
Le long du printemps, leurs corolles enchantées animent les massifs. Réservez-leur les meilleures places pour bien en profiter.

Texte Thérèse Trédoulat - Photos B. et P. Perdereau

Chaque année, les producteurs nous proposent de nouvelles variétés qui chassent les plus anciennes, moins performantes. Seuls les grands classiques qui ont fait leurs preuves se maintiennent durablement. Préférez les fleurs simples, plus naturelles dans les massifs, où elles peuvent rester en terre. En outre, leur durée de vie est plus longue que les formes qui sont davantage travaillées, comme les fleurs doubles ou les Perroquet. Les variétés sont réunies en groupes. Les tulipes Darwin et leurs hybrides arborent des fleurs imposantes en mars et avril, les Triomphe de longues et solides tiges et de grosses inflorescences entre fin mars et avril. Les Viridiflora, aux pétales flammés de vert, fleurissent trois semaines à la fin d'avril ou au début de mai. En avril et mai, c'est au tour des tulipes Simples tardives d'épanouir leurs fleurs allongées, portées par de solides tiges. Côté fantaisie, adoptez les Fleurs-de-lis, aux pétales pointus entre mars et mai, ou les Dentelles, dont le bord des pétales est finement découpé.

HUBERT FONTAINE F. MARRE/RUSTICA





Quelques méthodes sur la plantation des tulipes avec Hubert Fontaine sur : www.rustica.fr/video8520

Reines des vases

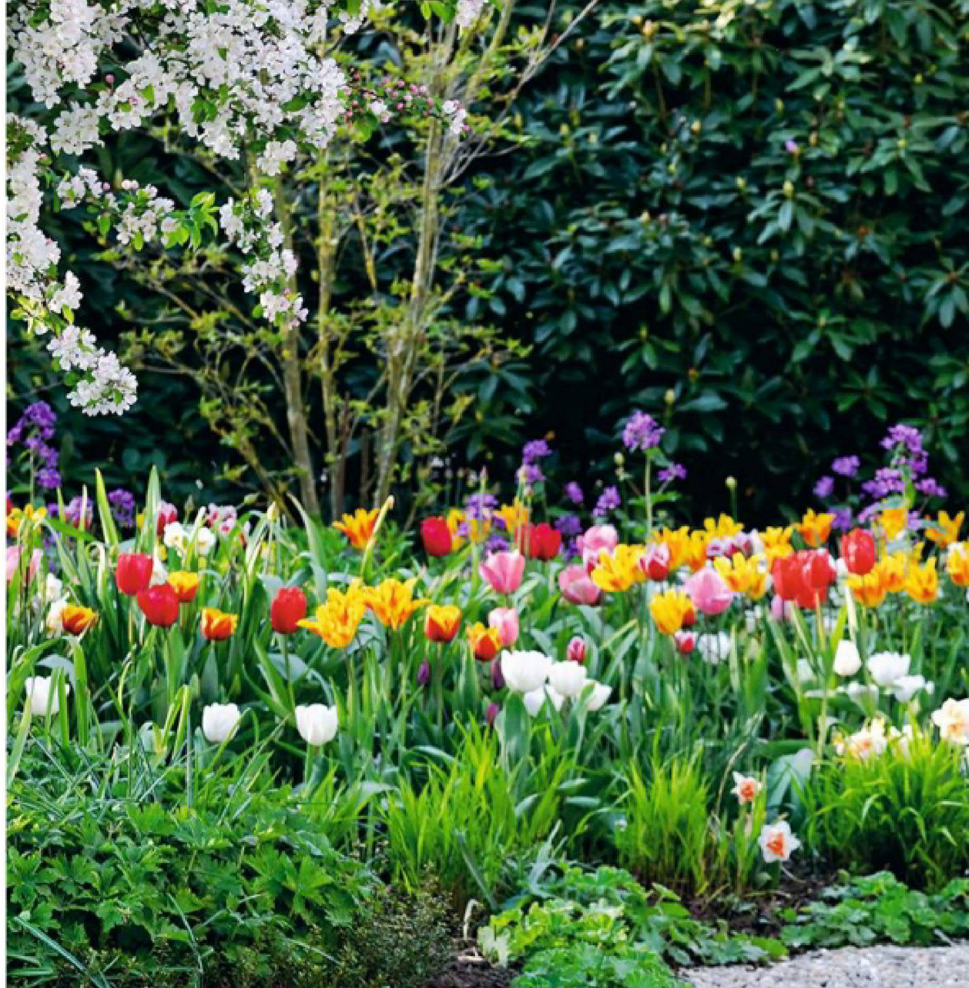
En piochant dans ces catégories, invitez ces belles dans votre jardin pendant plus de deux mois. Toutes se plaisent en massifs et font merveille en bouquets. Les plus basses, de 45 cm de hauteur au maximum, conviennent aux bordures ou aux potées. Installez-les par groupe, seules, ou – mieux – pour prolonger les floraisons en les associant à des bisannuelles (myosotis, pâquerettes, pensées) ou à des vivaces, qui cacheront en partie leur feuillage lorsqu'il jaunira. Rarement malades, les tulipes demandent peu de soins : arrosez-les si le printemps est sec.

Tenue de soirée

'Reine de la nuit' ou **'Queen of Night'** (groupe Simples tardives) affiche des tons du violet au pourpre presque noir. Cette ancienne variété est toujours recherchée, malgré ses petites corolles qui s'épanouissent tardivement. 'Havran' (groupe Triomphe), un peu plus précoce, fleurit en avril, mais mesure 45 cm au lieu de 50 cm de hauteur.



C. HOCHET/RUSTICA



Palette d'artiste

Jaune flammée de rouge, **'Juliette'** (groupe Darwin hybride) exhale un léger parfum. Jouez sur ces deux teintes en lui associant des tulipes rouges et d'autres rouges bordées de jaune. Des variétés blanches, roses, violettes, des narcisses doubles et des monnaies-du-pape habillent aussi le pied de ce pommier à fleur. Étalez les floraisons de mars à mai, en plantant les bulbes serrés, pour un effet de masse.





Foulards de soie

Rose vif et flammées de vert et de blanc en début de floraison, les corolles de **'Virichic'** (groupe Viridiflora) ont un air ébouriffé. À pétales pointus, elles sont uniques.

Bouffée printanière

Très robuste, **'Shirley'** (groupe Simples tardives) offre des corolles étroites, aux pétales ivoire à bords violets. Au fil des jours, ils se ponctuent de cette teinte. Ce mariage est assez rare parmi les tulipes.

> "... il n'y a qu'un utilitaire (...) capable d'arracher une plate-bande de tulipes pour y planter des choux." THÉOPHILE GAUTIER





Pas de deux

Le marron pourpre presque noir de **'Ronaldo'** (groupe Triomphe) met en valeur une variété rose légèrement plus haute. Toutes deux s'accordent au jardin et en bouquets. Elle apprécie un soleil doux.



Franges ivoire

D'un blanc pur, **'Daytona'** (groupe Dentelle) est encore plus élégante avec ses pétales découpés. Faites-la surgir de plantes basses, pâquerettes ou pensées, pour lui laisser le premier rôle.

A. PETZOLD/RUSTICA/ÉCOLE DU BREUIL (75)

COMMENT LES CULTIVER

'HOLLAND BEAUTY' soleil/mi-ombre drainé occasionnel

Plantation : de septembre à novembre. **Floraison :** cette variété épanouit ses corolles lilas en avril. **Soins :** ôtez les fleurs fanées.
Notre conseil : laissez-la en terre, elle se naturalise assez bien.

'MARILYN' soleil/mi-ombre drainé occasionnel

Plantation : de septembre à novembre. **Floraison :** avril et début mai. **Soins :** laissez faner naturellement son feuillage.
Notre conseil : elle est sans pareille pour alléger les bouquets.

'REINE DE LA NUIT' soleil/mi-ombre drainé occasionnel

Plantation : de septembre à novembre. **Floraison :** avril et mai. **Soins :** il est nécessaire de la diviser tous les trois ans.
Notre conseil : elle paraîtra plus sombre à la mi-ombre.

'JULIETTE' soleil/mi-ombre drainé occasionnel

Plantation : de septembre à novembre. **Floraison :** avril. **Soins :** cette variété peut se naturaliser facilement.
Notre conseil : glissez des vivaces entre les bulbes pour prendre le relais.

'SHIRLEY' soleil/mi-ombre drainé occasionnel

Plantation : de septembre à novembre. **Floraison :** avril et mai. **Soins :** vous devrez l'arroser davantage si vous la cultivez en pot.
Notre conseil : associez cette variété délicate à des tulipes violettes.

'VIRICHIC' soleil/mi-ombre drainé occasionnel

Plantation : de septembre à novembre. **Floraison :** avril. **Soins :** conservez-la en place pendant trois ou quatre ans.
Notre conseil : renouvelez les bulbes plus vite en réalisant des bouquets.

'RONALDO' soleil/mi-ombre drainé occasionnel

Plantation : de septembre à novembre. **Floraison :** avril. **Soins :** apportez de l'eau de temps en temps par temps sec.
Notre conseil : d'une hauteur de 40 cm, elle apprécie aussi les pots.

'DAYTONA' soleil/mi-ombre drainé occasionnel

Plantation : de septembre à novembre. **Floraison :** avril et mai. **Soins :** coupez les fleurs, puis le feuillage fané.
Notre conseil : composez des bouquets, vous l'admirerez de près.

Légendes pictogrammes : exposition type de sol arrosage


Pratique, le plantoir à bulbes !

C. HOCHET/RUSTICA/LES BRÛLÉS (27)

Au plaisir des yeux

Soignez la plantation, puis attendez la floraison et favorisez la prochaine en apportant un peu d'engrais. Et vos bulbes refleuriront pour votre satisfaction !

Achetez des bulbes à l'unité ou sous sachet en plastique, sans traces de moisissures, avec des tuniques brunes bien lisses. Pour une belle floraison, les tulipes horticoles auront un calibre de 12+. Plantez-les rapidement après leur achat dans une pelouse, une bordure, un massif, une potée ou une jardinière. Elles se plaisent dans un sol consistant, frais, mais non gorgé d'eau en hiver.

Dans les potées, utilisez un mélange composé, à parts égales, de terre, de terreau et de sable grossier, qui facilite le drainage. Pas d'exposition au soleil brûlant, ce qui écourterait leur floraison.

N'apportez pas d'engrais organique lors de la plantation. Prévoyez trois apports d'engrais à fleurs – quand la tige florale est visible, en fin de floraison et un mois plus tard – pour aider les bulbes à reconstituer leurs réserves. Ne coupez surtout pas leur feuillage avant que celui-ci ne jaunisse et ne se dessèche.

Les bons gestes PLANTATIONS EN LARGE BORDURE



Profondeur adéquate
Ouvrez une tranchée à fond plat, de 15 à 20 cm de profondeur et 25 cm de largeur. En sol peu drainé, ajoutez une couche de sable grossier. Tassez bien.



Bulbes bien calés
Distancez les oignons de 10 cm en tous sens, en quinconce, sur trois rangs. Enfoncez un peu leur base pour les maintenir droit, pointes vers le haut.



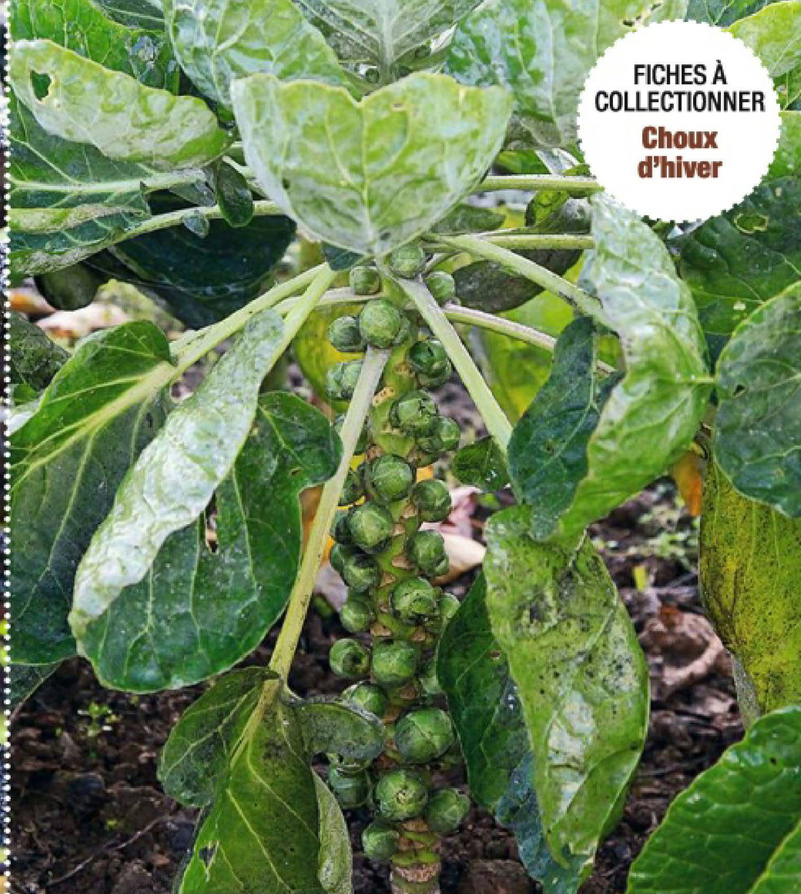
Couverture uniforme
Ramenez régulièrement au râteau la terre repoussée de chaque côté de la tranchée, sans coucher les bulbes. Tassez légèrement et n'arrosez pas.

PHOTOS F. MARRE/RUSTICA/POTAGER LA MERCERIE (53)

Voir notre carnet d'adresses



Chou frisé
'Redbor' F1



Chou de Bruxelles
'Diablo' F1



Chou fourrager
'Proteor'



Chou de Milan
'Wirosa' F1

Chou de Bruxelles
'Diablo' F1


F. BRENCKLÉ/RUSTICA



BISANNUEL
Brassicacées
Brassica oleracea var. *gemmifera*
Feuillage : vert bleuté, longuement pétiolé.
Semis : en avril ou en mai.
Plantation : mai ou juin.
Distance entre 2 plants : 40 à 60 cm.
Distance entre 2 rangs : 50 à 80 cm.
Sol : frais, ameubli et bien fumé.
Rotation des cultures : attendez 2 à 3 ans pour planter des Brassicacées.
Association : laitues, chicorées d'automne.
Arrosage : régulier.
Récolte : d'octobre à mars.

Les ultimes petites pommes de cette variété hâtive se récoltent jusqu'en mars.

UTILISATION Ce chou de Bruxelles se consomme cuit à la vapeur, braisé ou gratiné, accompagné de jus de viande ou de lardons.
PLANTATION Plantez-le fin mai ou en juin en enterrant les premières feuilles. Tassez et arrosez au goulot.
ENTRETIEN Supprimez les herbes indésirables en début de culture et buttez. Arrosez jusqu'au plein développement du système racinaire. Paillez en été et, si votre potager est exposé aux vents, tuteurez les pieds.
MULTIPLICATION Semez vos choux de Bruxelles d'avril à fin mai, en plaque de culture alvéolée. Ne déposez qu'une graine par alvéole et couvrez-la de 0,5 cm de terreau.

Secret de jardinier

Plantés espacés, ces choux de Bruxelles s'élèveront plus haut et seront encore plus productifs.

Chou frisé
'Redbor' F1


A. PETZOLD/RUSTICA



BISANNUEL
Brassicacées
Brassica oleracea var. *acephala*
Feuillage : pourpre et frisé.
Semis : avril à juin.
Plantation : mai ou juin.
Distance entre 2 plants : 40 à 50 cm.
Distance entre 2 rangs : 50 à 60 cm.
Sol : frais et drainant.
Rotation des cultures : après une culture de fèves ou de pois.
Association : poirée, haricot, pomme de terre, mâche et céleri.
Arrosage : régulier.
Récolte : de septembre à mars.

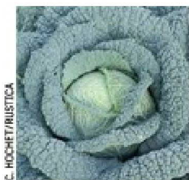
Ce vigoureux chou frisé associe élégance, saveur, robustesse et rusticité.

UTILISATION Ce chou potager est apprécié cuit en potée ou en pot-au-feu, et ses amples feuilles crépues et colorées ne dénotent pas dans les massifs fleuris d'été ou d'automne.
PLANTATION Repiquez des jeunes plants assez forts – ayant jusqu'à 5 ou 6 feuilles – fin mai ou en juin, en les enterrant profondément et en tassant énergiquement au collet.
ENTRETIEN Une fois en place, arrosez-le régulièrement. Comme tous les choux, il apprécie la pose d'un épais paillis à partir du mois de juin.
MULTIPLICATION Semez 'Redbor' F1 en avril ou mai en plaque de culture alvéolée et, de mi-mai à mi-juin, directement en place.

Secret de jardinier

Débutez vos récoltes dès les premières gelées en commençant par les feuilles du bas de la tige.

Chou de Milan
'Wirosa' F1


C. HOCHET/RUSTICA



BISANNUEL
Brassicacées
Brassica oleracea var. *sabauda*
Feuillage : vert à reflets bleus, épais et gaufré.
Semis : mars et avril.
Plantation : juin.
Distance entre 2 plants : 40 à 50 cm.
Distance entre 2 rangs : 50 à 60 cm.
Sol : frais, profond et riche.
Rotation des cultures : ne pas faire se succéder 2 cultures de Brassicacées.
Association : laitue d'hiver, navet, mâche.
Arrosage : régulier et abondant.
Récolte : d'octobre à mars.

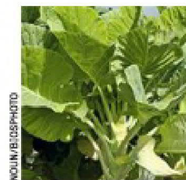
Tête bien faite ou tête bien pleine ? Avec 'Wirosa', vous n'aurez pas à choisir.

UTILISATION Préparez ce chou braisé, accompagné de carottes ou de pommes de terre. Il est tour à tour cuit à l'étouffée, farci ou gratiné au four.
PLANTATION Repiquez vos minimottes en juin, en enterrant la base des deux premières feuilles. Tassez et arrosez au goulot.
ENTRETIEN Arrosez de façon suivie et abondante. Paillez à partir du mois de juin et veillez à maintenir le sol libre de mauvaises herbes pendant toute sa croissance.
MULTIPLICATION Déposez une graine unique, en mars ou avril, dans chaque alvéole d'une plaque de culture. Enterrez-la entre 3 et 5 mm et arrosez tout de suite, en pluie.

Secret de jardinier

Attendez les premières gelées du mois de novembre pour récolter ce chou : il sera plus savoureux.

Chou fourrager
'Proteor'


NOUN/BIOSPHOTO



BISANNUEL
Brassicacées
Brassica oleracea var. *acephala*
Feuillage : ample, dentelé et de forme ovale.
Semis : avril à juin.
Plantation : juin.
Distance entre 2 plants : 20 à 30 cm.
Distance entre 2 rangs : 30 à 40 cm.
Sol : profond et à bonne rétention en eau.
Rotation des cultures : tous les 2 ans pour les Brassicacées.
Association : poirée et mâche.
Arrosage : épisodique.
Récolte : de sept. à mars.

'Proteor' est une obtention de l'Inra qui recèle de bons atouts alimentaires.

UTILISATION Ce chou constitue une réserve de fourrage vert sur pied pour le petit élevage domestique. Les jeunes rejets latéraux turgescents et juteux se consomment cuits à la vapeur et accompagnés d'une vinaigrette ou d'une béchamel.
PLANTATION Plantez-le en juin en minimottes en enterrant la tige le plus profondément possible.
ENTRETIEN Sarclez et buttez les pieds avant d'épandre un épais paillis. N'arrosez qu'en période de sécheresse prolongée.
MULTIPLICATION Pour le repiquer, semez-le en avril ou mai, en plaque de culture alvéolée. En place, déposez les graines en ligne en mai ou juin.

Secret de jardinier

Les jeunes rejets de printemps composent un légume dont la fine saveur évoque celle des brocolis.

PAR ROBERT ELGER



FRÉDÉRIC MARRE/RUSTICA/MICROFERME DE LA BOURDAISIÈRE



C. HOCHET/JARDIN DE CHANTAL/RUSTICA/



FLOREMEDIA - SP TRUFFAUT

MA SEMAINE AU JARDIN

POTAGER *Récolter la rhubarbe et les concombres à confire ; semer des épinards sous abri; humidifier le compost par temps sec.* **ARBRES & ARBUSTES** *Choisir et planter des arbustes à baies bleues ou un bambou.* **BALCON & TERRASSE** *Composer une potée de fausses mousses.*



JARDINER AVEC LA LUNE, retrouver le calendrier p. 23



F. MARRE (GINKGO) ET JARDIN DE LA GLORIETTE (DAHLIA) - RUSTICA

C'est le moment de profiter des dahlias qui ne cessent de fleurir jusqu'aux premières gelées.

(Dahlia 'À la folie', Label Rouge)



Les informations données dans cette Semaine au jardin concernent principalement la zone climatique semi-océanique.

La bonne technique

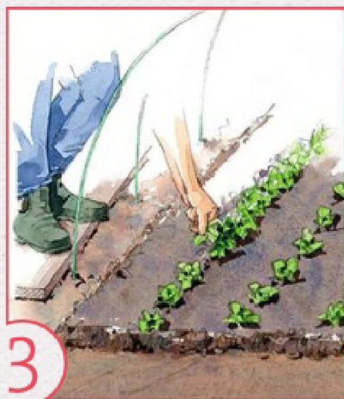
SEMIS D'ÉPINARDS SOUS TUNNEL



Montrez-vous généreux sur les apports de **compost bien mûr.** En terre lourde, surélevez vos planches de 10 cm au moins.



Espacez vos rangs de 30 cm, puis ouvrez des sillons de 2 cm de profondeur. **Semez une cinquantaine de graines/mètre.**



ILLUSTRATIONS M. LOPPÉ

Ne conservez à la levée **qu'un plant tous les 10 cm environ**. Veillez ensuite à arroser ainsi qu'à ventiler régulièrement.



L'épinard se récolte feuille à feuille.

FRÉDÉRIC MARRE/RUSTICA/MICROFERME DE LA BOURDAISIÈRE

DES FEUILLES TENDRES TOUT L'HIVER

Pour réussir l'épinard, plante potagère exigeante, il faut la cultiver sous abri en veillant à parer les attaques du mildiou.

Les épinards font partie de ces espèces potagères qui représentent autant de tests sur la qualité du sol que sur la rigueur que l'on apporte aux choix variétaux... Il est difficile, en effet, de faire plus exigeant que cette Chénopodiacée !

D'apparence banale, il faut à cette plante potagère un sol à la fois humide, riche, doté d'une bonne rétention en eau, et celui-ci doit demeurer impérativement drainant. Les épinards, toutes variétés confondues, sont ainsi très sensibles à l'asphyxie racinaire, provoquée par un excès d'arrosage, et, à l'inverse, au stress hydrique. En les cultivant sous abri, que ce soit sous une serre, un mini-tunnel ou un châssis, on facilitera donc nettement la production en évitant la montée à graines prématurée ou le blocage de la végétation – le principal écueil demeurant *Peronospora farisonosa,* plus connu sous le nom de mildiou de l'épinard.

Ce pseudo-champignon, facile à identifier avec ses décolorations jaunes sur la face supérieure des feuilles et son feutrage gris sur le revers, est très fréquent et se développe encore plus souvent et rapidement sous abri qu'à l'extérieur. Plus que pour toute autre culture, adoptez les premières mesures de lutte préventive en sélectionnant notamment des variétés résistantes. Vous pouvez aussi effecteur un éclaircissage minutieux régulièrement, en espaçant bien les rangs et, surtout, en n'oubliez pas de ventiler dès que le temps le permet.

Sélection rigoureuse

Faites des essais pour trouver une variété adaptée à la fois à votre sol, au froid, aux jours courts, et qui a été développée pour sa résistance au mildiou : 'Regiment' 'Palco', 'Whale', etc.

DERNIÈRES SALVES

Profitez des ultimes repousses de la rhubarbe, qu'un début d'automne beau et chaud a favorisé. Vivace herbacée, la plante potagère a accumulé dans sa souche pendant toute la saison les réserves suffisantes pour redémarrer au printemps. Vous pouvez donc vous montrer relativement "sévère"en récoltant les pétioles. Détachez les tiges de la périphérie à la main, avec un mouvement de torsion et de bascule, en ne laissant pour les semaines à venir que les pousses centrales.



Supprimez la feuille, car sa consommation peut se révéler toxique.

C. HOCHET/RUSTICA/TERRE HAPPY AU JARDIN



A. PETZOLD/RUSTICA/ECOLE DU BREUIL

ÉPATANT ZEHNERIA

Également appelée mélothrie, ou concombre à confire, cette petite merveille, dont la récolte va s'achever au moment des premières gelées, ne manque pas d'atouts. Ne serait-ce que pour l'étonnante profusion de ses fruits, de la taille d'une olive, à l'allure de pastèque et à la saveur de concombre ! Récoltés jeunes, ils peuvent se déguster crus en apéritif, avec des tomates cerises, ou se conserver dans le vinaigre comme des cornichons.

ET AUSSI...

Semer des fèves. **Faire blanchir** les cardons, les céleris branches, les chicorées frisées et les fenouils. **Éclaircir** les semis. **Couper** les tiges jaunies des asperges. **Brûler** les rames des haricots ou les traiter avant stockage. **Abriter** les légumes-racines. **Arracher** et forcer les racines de chicorée 'Witloof'. **Occuper** les parcelles vides en semant des engrais verts. **Aérer** les châssis par temps doux, les tunnels et les cloches.

Avis d'expert

LE GRAND OUBLI DES HARICOTS SECS



C. HOCHET/RUSTICA/ SAINT-JEAN-DE-BEAUREGARD (91)

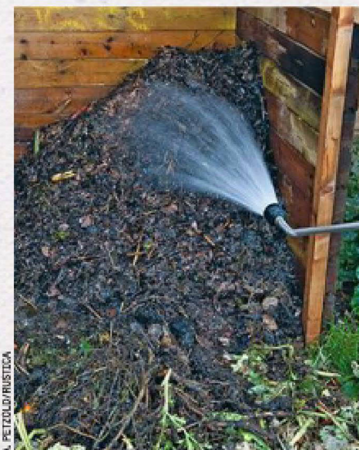
Xavier Mathias vous conseille…

Faciles à conserver, utiles pour enrichir le sol et source végétale de protéines, les haricots secs ne sont pourtant plus à la mode. Un de mes préférés est 'Petit riz', également appelé 'Comtesse de Chambord'. Semi-ramant, la taille de ses grains, à la saveur et à la texture inimitables, est largement compensée par l'abondance des gousses. Sa chair ferme, très peu farineuse, permet de le servir frais en salade, ou plus classiquement chaud en garniture.

Geste de saison

DE L'EAU POUR LE COMPOST

Pour une transformation optimale de la matière organique, le compost ne doit pas sécher. **N'hésitez pas à l'arroser** au minimum une fois abondamment, si la pluie ne suffit pas.



A. PETZOLD/RUSTICA

Textes : Xavier Mathias et Karin Maucotel



ARBRES
& arbustes

Nous aimons

PIN LUMINEUX

Encore peu fréquent, 'Ogon Janome' est un pin blanc du Japon aux aiguilles vert-bleu, panachées régulièrement de jaune. Très rustique, il se place à la mi-ombre. De croissance lente, il mesurera environ 1 m à 1,50 m dans dix ans.



C. HOCHET/RUSTICA/PÉPINIÈRE VALLONCHÈRE

Conseil de pro

UN BAMBOU TRAÇANT OU PAS

Les variétés cespiteuses poussent sagement en touffe. Pour les autres, plus expansifs, posez dès leur plantation une barrière antirhizome qui les maintiendra dans l'espace qui leur sera dévolu.



Phyllostachys bambusoides 'Castillonis'.

VIRGINIE QUÉANT/RUSTICA/



PHOTOS : A. PETZOLD (1, RIBADOU), C. HOCHET (2, JARDIN DE CHANTAL), F. MARRE (3 ET 4, FLEURS DU SUD ET MAURICE LAURENT)/RUSTICA

1

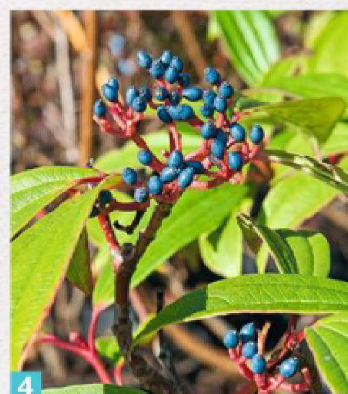
Ces baies adoptent des bleus variés : givré pour le sureau, métallique pour la vigne vierge, électrique pour le clérodendron et bleu roi pour la viorne.



2



3



4

QUATRE NUANCES DE BLEU POUR CET AUTOMNE

L'arrière-saison peut se parer d'étonnantes baies bleues, qui changent des classiques couleurs de feu. Installez ces plantes en ce moment, dans un sol pas trop calcaire, et protégez-les des gelées les premières années.

Haut de 3 à 5 m, le **sureau bleu** *(Sambucus caerulea,* photo 1) porte en septembre-octobre des fruits cobalt à noirs, couverts d'une pruine bleu clair. Ils doivent être protégés des oiseaux pour les apprécier en confiture.

Le joli feuillage de la **vigne vierge 'Elegans'** *(Ampelopsis brevipedunculata,* photo 2*)* met en valeur ses baies non comestibles d'abord roses, puis bleues. Elles sont abondantes sur une plante qui se montre jamais envahissante.

Contrairement à l'espèce, les calices du **clérodendron 'Shiro'** *(Clerodendrum trichotonum,* photo 3*)* sont blanc pur et non roses. Ses nombreux fruits bleus font le régal des oiseaux, mais ne se consomment pas. Discret, l'arbuste ne dépasse pas 3 m de hauteur pour 2 m d'étalement.

Enfin, les petits fruits de la **viorne de David** *(Viburnum davidii,* photo 4) contrastent avec les pédoncules rouge vif. Plantez plusieurs pieds pour que les fruits non comestibles se forment.

ET AUSSI...

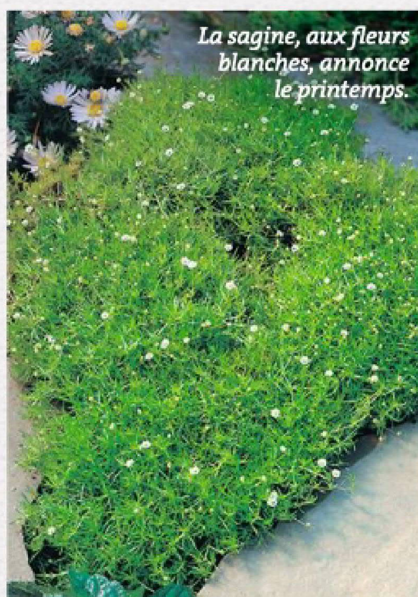
Planter des persistants en conteneur. **Installer** des clématites et des vignes vierges. **Marcotter** les rhododendrons. **Bouturer** les aulnes, les érables à feuilles de frêne, les forsythias et les santolines. **Planter** un mimosa dans le Sud. **Traiter** contre la processionnaire du pin. **Semer** des rosiers botaniques. **Arroser** les jeunes plantations en cas de temps sec. **Faire** des apports de compost au pied.

Textes : Thérèse Trédoulat et Karin Maucotel.



COMME UN AIR DE SOUS-BOIS

Ces coussinets rebondis donnent envie d'être caressés comme de la mousse dans une forêt ! Mais, attention à la rusticité de ces plantes vivaces… Les coussins vert clair de ***Scleranthus uniflorus*** poussent lentement, pour atteindre 15 à 20 cm de hauteur, et jusqu'à 80 cm d'étalement. Ses minuscules feuilles pointues résistent jusqu'à – 15 °C. Quant au feuillage vert à bronze violacé foncé, découpé comme une petite fougère quand on le voit de près, c'est celui de la **cotule bractée 'Platt's Black'** *(Leptinella squalida)*. Elle résiste à la sécheresse, mais craint le froid, autour de – 7 °C.
La **sagine** *(Sagina subulata)* forme un tapis uniforme de 5 cm de hauteur pour 20 à 25 cm d'étalement. Son feuillage persistant supporte environ – 15 °C. Elle se plaît au soleil doux ou à la mi-ombre.


La sagine, aux fleurs blanches, annonce le printemps.

CERDYS - SP TRUFFAUT


Installées en pot, ces plantes sont faciles àprotéger du froid.

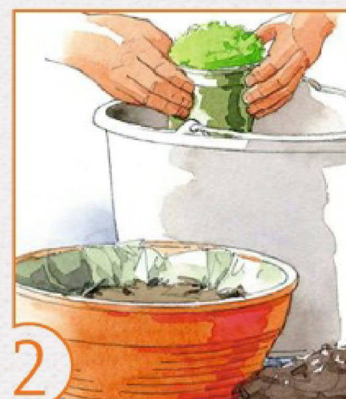
FLOREMEDIA - SP TRUFFAUT

En trois gestes

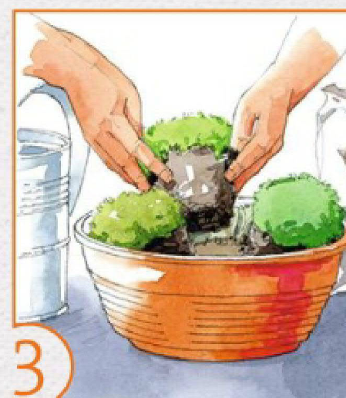
FAITES MOUSSER VOTRE TERRASSE



Bouchez les trous de drainage avec des tessons et ajoutez 5 cm de pouzzolane. **Couvrez d'un morceau de feutre.**



Remplissez en partie **d'un mélange de terreau, de terre et de sable non calcaire.** Hydratez les mottes, dépotez-les.



Placez les mottes en **inclinant certaines vers l'extérieur.** Comblez les vides, tassez et arrosez en douceur.

ILLUSTRATIONS M. LOPPÉ

ET AUSSI…

Protéger les frileuses laissées à l'extérieur. **Retirer** les soucoupes sous les potées. **Donner** des amendements aux fruitiers nains. **Faire** des jardinières de bulbes de printemps. **Mettre** au repos les pots avec des bulbes à floraison estivale. **Cesser** les apports d'engrais pour les plantes fleuries. **Vérifier** les attaches des balconnières et des plantes grimpantes. **Arroser** le matin. **Retirer** les végétaux fanés.

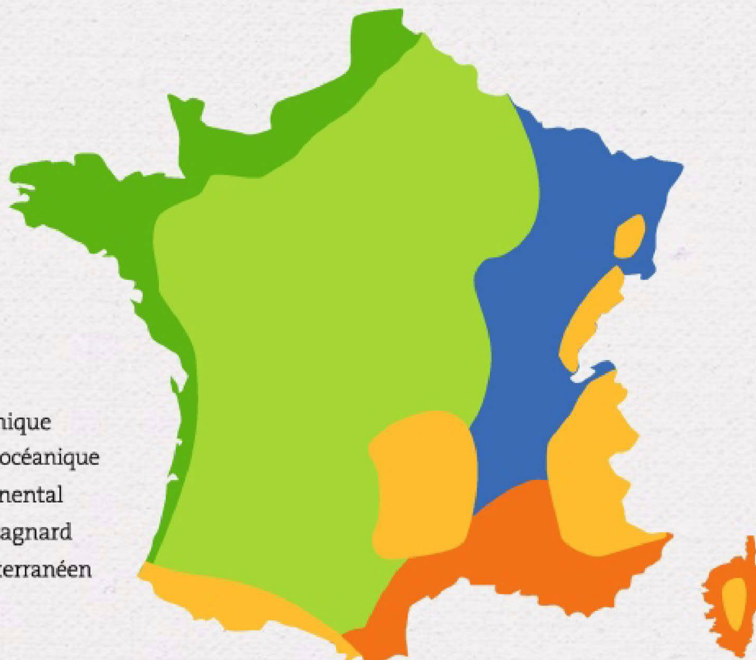
Textes : Thérèse Trédoulat et Karin Maucotel.



RÉGIONS
& climats


Hydrangea macrophylla 'Xian'.

F. MARIE/RUSTICA/LES HORTENSIAS DU HAUT-BOIS



Certaines régions sont soumises à des conditions climatiques particulières. Nos correspondants y jardinent et vous conseillent sur les actions à effectuer cette semaine, si la météo s'y prête.

TAUPONT (56)

Allez voir les floraisons des **Hortensias du Haut-Bois.** À l'occasion des Automnales du 7 au 9 octobre, vous pouvez aussi en adopter pour vos jardins ! Entrée libre. Tél. : 02 97 93 55 12.

LA CHAPELLE-MONTLINARD (18)

Visitez le jardin tous les jours sur rendez-vous et découvrez la collection de 25 taxons de *Ginkgo biloba* à **l'arboretum Adeline.** C'est plus de 40 ans de passion des arbres qui vous sont proposés. Tarif : 7 €. Tél. : 06 87 61 01 86.

LYON (69)

Au **jardin botanique** de la ville de Lyon, promenez-vous dans les serres toute l'année. Avec 594 taxons botaniques de la famille des Aracées, voilà de quoi prendre un bol d'air exotique. Entrée libre. Tél. : 04 72 69 47 60.

LHOUMOIS (79)

Jusqu'à la fin du mois, visitez les 4 ha du **jardin du Gué.** Labellisé Jardin remarquable, il décline, au cœur de la Gâtine, des thèmes comme le jardin des voyageurs, de l'amour ou des arts. Tarif : 5 €. Tél. : 05 49 69 88 52.

Climat montagnard


A. PETZOLD/RUSTICA

Connu aussi sous le nom d'érable cannelle, ou à écorce de papier pour sa superbe écorce brune qui s'exfolie, *Acer griseum* est un petit arbre (6 à 7 m de hauteur en 10 ans) qui a été découvert en Chine et introduit en Europe en 1901. **Outre son enveloppe décorative** mise en relief par la neige en hiver, le feuillage de cet érable rustique a l'avantage de se colorer de rouge feu en automne. De plus, il tolère les sols lourds et calcaires. 'Narrow Form' est une variété érigée, 'Golden Lucky' est panaché, 'Susanna' reste petit et étalé. **Franck Sadrin**

Climat continental


R. ELGER

Le temps froid du climat continental impose de planter les bulbes printaniers le plus tôt possible, avant que le sol ne gèle. On pense bien sûr en priorité aux crocus, narcisses, tulipes botaniques ou non et autres jacinthes, mais il ne faut pas oublier l'ail décoratif, qui fait toujours sensation dans les jardins en mai et juin, assurant, un peu plus tôt en saison, un spectacle éblouissant. **Si votre sol est argileux, n'oubliez pas de drainer** et pensez également à protéger les bulbes contre les mulots. **Monique Chevry**

Climat océanique


C. HOCHET/RUSTICA

Au bord de la mer, dans le sable, pousse le mimosa. Il présente, avec les autres Fabacées, un intérêt écologique certain : il est capable de fixer directement l'azote atmosphérique, comme les plantes utilisées en "engrais vert". **Le mimosa pousse dans tout type de sol,** mais évitez les terres trop calcaires. Dans ce cas, faites un apport de sable et de terreau pour corriger un peu le terrain. Abrité du vent, il est très rare de voir un mimosa geler. Il convient toutefois de le protéger l'hiver avec un géotextile. **Bertrand Souchon**

Climat méditerranéen


C. HOCHET/RUSTICA

Le ciste possède un étonnant stratagème pour éviter toute concurrence d'herbes à ses pieds. Ses feuilles, contenant des substances anti-germinatives, tombent régulièrement au sol. Elles forment ainsi un tapis protecteur ainsi qu'un paillis naturel. On comprend alors l'intérêt de ne pas enlever ce matelas de feuilles mortes. **Et le ciste ne s'arrête pas là.** En effet, afin de résister à la sécheresse, il se dote d'un double système racinaire, composé d'une racine pivotante très profonde et de racines de surface. **Jean-Yves Meignen**



JE JARDINE AVEC LA LUNE

Le vent de la Saint-Denis est souvent dominant en hiver.

Ne jardinez pas 5h avant et 5h après le nœud lunaire descendant.

Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
7	8	9	10	11	12	13
St Serge	Ste Pélagie	St Denis	St Ghislain	St Firmin	St Wilfried	Ste Géraud
lever 8 h 13 coucher 19 h 22	lever 8 h 14 coucher 19 h 20	lever 8 h 16 coucher 19 h 18	lever 8 h 18 coucher 19 h 15	lever 8 h 19 coucher 19 h 13	lever 8 h 21 coucher 19 h 11	lever 8 h 23 coucher 19 h 09
lever 14 h 16 coucher 23 h 12	lever 15 h 07 –	coucher 0 h 02 lever 15 h 52	coucher 0 h 59 lever 16 h 32	coucher 2 h 02 lever 17 h 08	coucher 3 h 12 lever 17 h 40	coucher 4 h 25 lever 18 h 11
DESCENDANTE	8 h 04	◐ 6 h 33		MONTANTE		☋ 11 h 41
Jours feuilles (jusqu'à 15 h 14)	Jours fruits		Jours fruits (jusqu'à 9 h 39)	Jours racines	Jours racines (jusqu'à 11 h 32)	Jours fleurs

◐ PREMIER QUARTIER

☋ NŒUD LUNAIRE DESCENDANT

Les heures sont données en heures légales. Pour plus d'informations reportez-vous à *Jardinez avec la lune 2016* par Céleste, Rustica éditions, ainsi qu'à notre calendrier paru le 29/01/2016.

Jours-feuilles

Planter un lierre ou une vigne vierge ; installer les conifères et autres arbustes à feuillage décoratif vendus en conteneurs.

Jours-fruits

En lune montante et climat doux, semer en place des fèves et des pois à grains ronds ; récolter les courges de garde avant les gelées.



Jours-racines

Sous abri (tunnel ou châssis), semer clair des variétés à forcer de radis de tous les mois et de carottes courtes de type grelot.



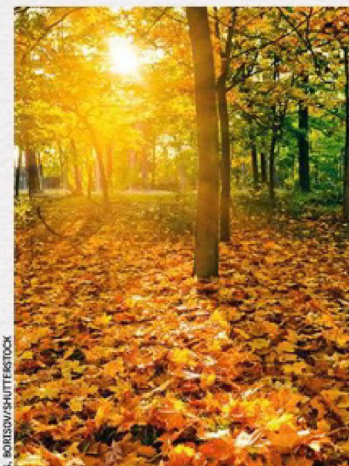
Jours-fleurs

Récolter et conserver le safran, les choux-fleurs et les brocolis ; faire des bouquets d'asters, de dahlias, de graminées et de rudbeckias.

Chiffres clés

TEMPÊTE DE VENT

Le 7 octobre 2001, **une tempête a touché la Bretagne et la Normandie** avec arbres et toitures arrachés : 119 km/h à Saint-Frambault (61), 126 km/h au cap de la Hève (76), 130 km/h à Belle-Ile-le-Tahut et 140 km/h à Sarzeau (56).



S. BORISOV/SHUTTERSTOCK

SOLEIL CE MOIS-CI ?

Fin août dernier, le site Web-agri pronostiquait un **mois d'octobre 2016 calme et très sec** avec un bon ensoleillement (sauf en Corse). Un anticyclone devrait stagner au-dessus de la France. À suivre de près !

PLUIES INTENSES

Les 9 et 10 octobre 2014, **un premier épisode méditerranéen a touché le nord-est de l'Hérault, le Gard et l'Ardèche** avec des cellules stationnaires sur la région de Nîmes (30). Ces dernières ont provoqué localement de forts cumuls de pluie avec plus de 200 mm en quelques heures. **Les précipitations ont repris le dimanche matin avec un nouvel épisode cévenol,** qui a concerné les mêmes régions et a pris fin en début de matinée le 13 octobre. Sur quatre jours, on a relevé : 584 mm à Barnas (07), 415 mm à Valleraugue (30), 381 mm à Saint-Anastasie (30), 361 mm à Villefort (48) et 147 mm aux Plans (34).



Rentrez vos **bégonias**

Après avoir profité de leur opulente floraison, il est temps de protéger ces belles tubéreuses avant l'arrivée des grands froids. Karin Maucotel

Les bégonias (famille des Bégoniacées) au jardin se divisent en plusieurs groupes, dont celui des tubéreux *(Begonia* x *tuberhybrida)*, et celui des *B. semperflorens*, rassemblant des espèces qui sont gélives, généralement cultivées comme des annuelles et qui ornent souvent les bordures. Les premiers possèdent un tubercule assez plat et de forme concave, alors que les seconds proviennent de graines parmi les plus petites.

Cultivés fréquemment en potées, les bégonias tubéreux nécessitent un hivernage au sec. Vous pouvez, s'ils n'ont pas été malades et que vous avez un abri hors gel, les conserver dans leur pot de culture. Il sera temps, à la fin de l'hiver prochain, de les rempoter pour une mise en végétation précoce. Vous avez également la possibilité de les bouturer dès le mois de mars. Il faudra alors les forcer en les plaçant, sans les recouvrir de terre, dans un contenant rempli de terreau.

Lors de la plantation de la bouture de tubercule, veillez bien à ce qu'il n'y ait pas d'eau stagnante dans sa partie creuse. Pour cela, une position légèrement inclinée évitera ce désagrément. Le substrat doit être bien drainé, pour cela, utilisez un pot percé et pensez à mettre un tesson au fond. Placez l'ensemble dans une pièce à 20 °C. Arrosez durant un mois. Vous obtiendrez des pousses d'une bonne dizaine de centimètres, qui se développeront sur la partie creuse du tubercule. Il suffira alors de les diviser et de les replanter, tout en conservant un talon sur la tige. Une fois la végétation en place, installez votre bégonia dans un terreau à tendance acide, à la mi-ombre, en prenant soin de ne pas l'exposer au soleil direct.



3 **À l'aide d'un pinceau, brossez afin de retirer toute la terre ou le compost.** Vérifiez l'état sanitaire de chaque tubercule, ils doivent être fermes au toucher. Éliminez tout ceux qui sont abîmés ou ramollis. L'humidité est leur pire ennemie.

1 Ayant une rusticité à –5 °C, les tubercules doivent être rangés maintenant. Une fois les feuilles flétries, coupez net les tiges herbacées à ras du bulbe. Jetez au compost les parties saines, éliminez celles touchées par l'oïdium.

Utilisez un sécateur propre et pensez à le désinfecter après la coupe si vos bégonias étaient malades.



2 Sortez les bulbes des pots. Procédez avec une fourche-bêche s'ils sont en pleine terre. Agissez doucement pour ne pas casser les racines. Si vous avez plusieurs variétés, divisez-les et notez leur nom sur des étiquettes.

« Attendez que toutes les feuilles soient complètement desséchées avant de procéder à l'arrachage du pied. »



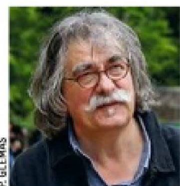


4 Laissez sécher les tubercules. Il est possible de mettre un antifongique pour prévenir le pourrissement. Protégez-les des rongeurs en les plaçant dans des clayettes ouvertes dotées d'un couvercle.



5 Rangez les bégonias dans un substrat sec, terreau ou tourbe. Évitez de les placer dans du sable, il se compacte en cas d'humidité et les organes de réserve fragiles pourraient en souffrir. Conservez-les à l'abri de la lumière.

PHOTOS GAP PHOTOS


P. GLÉMAS

Les souffleurs électriques



Qu'elles sont belles en tombant, mais qu'elles sont pénibles une fois au sol ! Avec un souffleur, facilitez-vous le ramassage des feuilles mortes. PATRICK GLÉMAS

NOTRE COUP DE CŒUR



RYOBI

CONFORT OPTIMAL

Entraîné par un moteur de **3000 W,** ce souffleur offre une vitesse d'air maximale de **375 km/h.** Il est doté de deux allures pour adapter le travail au volume de feuilles à éliminer. Le débit d'air est de **840 m³/h** à plein régime. Ses poignées offrent un grand confort de portage. La poignée centrale est recouverte d'une "grip zone" pour une prise en main bien ferme. Il se transforme facilement en aspirateur avec un sac de 45 l. La turbine est associée à un broyeur à lames métalliques qui réduit les feuilles dans un rapport de 16/1.
Poids : **3,600 kg.**
RBV 3000 CSV, 80 € env.

ON AIME :

- **Les deux vitesses disponibles s'adaptent parfaitement à la tâche à effectuer.**
- **La double poignée multipositions à l'avant et à l'arrière ainsi que la large poignée centrale.**

GARDENA

GRATTOIR INTÉGRÉ

Avec son moteur de **2500 W,** ce souffleur permet d'obtenir un jet d'air ayant une vitesse maximale de **310 km/h** qui décolle facilement les feuilles. Un grattoir apporte une aide supplémentaire si besoin. Quant à son débit, il est de **610 m³/h.** Sa poignée ergonomique s'avère confortable avec son pommeau à l'avant. La commande, placée sur le dessus du moteur, est facilement accessible avec l'index. Sa turbine est dotée d'un broyeur qui réduit les feuilles dans un rapport de 14/1, recueillies dans un sac de 45 l.
Poids : **3,600 kg/4,800 kg.**
ErgoJet 2500, 100 € env.

ON AIME :

- **Le système ClickFit permet de vite passer du mode soufflerie à la fonction aspiration.**
- **La présence d'un grattoir en bout de tuyau pour décoller les feuilles récalcitrantes.**

STIHL

BRUIT RÉDUIT

Ce souffleur est doté d'un moteur de **1 100 W.** La ventilation maximale s'élève à **209 km/h.** L'outil offre un débit d'air de **510 m³/h** au bout d'une buse plate. Plutôt compact, sans protubérance, il est muni d'une poignée ergonomique qui permet de le tenir d'une seule main, le long de la jambe, d'autant que son équilibrage est bien calculé. La commande est située sur la poignée, actionnable par le pouce, avec blocage. Un kit d'aspiration est disponible en option, avec un sac de ramassage de 45 l. Un souffleur très silencieux.
Poids : **3 kg.**
BGE 71, 110 € env.

ON AIME :

- **Grâce à sa longueur variable, le tube s'adapte bien à la morphologie de l'utilisateur.**
- **Le système de maintien du câble avec absorption pour ne pas risquer un débranchement inopiné.**

BOSCH

PUISSANCE MAX

Ce souffleur est équipé d'un moteur de **3000 W.** Il permet de disposer d'une vitesse découlement d'air qui atteint les **300 km/h,** idéale pour décoller les feuilles les plus adhérentes. Son débit est aussi important, avec **800 m³/h** pour bien les transporter et les regrouper en tas. Sa poignée rend son portage aisé. La commande est à portée d'index. Il peut se transformer rapidement en aspirateur avec un sac de 45 l. Un broyeur intégré à la soufflerie permet une réduction des feuilles dans un rapport de 10/1, ce qui améliore le ramassage.
Poids : **3,200 kg/4,400 kg.**
ALS 30, 120 € env.

ON AIME :

- **La puissance du moteur offre un bon débit et une vitesse importante de l'air.**
- **Ce souffleur, très compact, se manipule facilement et peut être maintenu à bout de bras.**

FEUILLES CI-DESSUS : HURST PHOTO/SHUTTERSTOCK

Voir notre carnet d'adresses

La saison des préparatifs

L'automne n'est pas une saison creuse pour le jardinier, au contraire ! Il doit non seulement protéger ses végétaux contre les dangers qui vont croissant pendant cette période, mais encore leur apporter tous les soins pour qu'ils resplendissent à l'heure du renouveau. THÉRÈSE TRÉDOULAT

Si le jardin est encore paré des belles floraisons en potées et en terre, il est impératif d'en faire attentivement le tour pour éradiquer, avant l'hiver, certaines maladies et ravageurs. Faites la chasse aux spores, aux œufs et aux larves des parasites qui cherchent des abris dans les écorces et le sol des massifs et du potager. En réduisant les populations, vous abaisserez les risques d'attaques pour l'an prochain. Enfin, préparez les plantes et le bassin à affronter le froid et l'humidité pour les retrouver en bon état dès les premiers redoux. Partez donc en tournée d'inspection et réalisez les 25 gestes que nous vous proposons.

C. HOCHET/RUSTICA/FERME DE GALLY (78)



Ratissez les feuilles mortes tombées sur la pelouse.

CI-CONTRE : C. HOCHET/RUSTICA - CI-DESSOUS : F. MARRE/RUSTICA/LE JARDIN DE MARIE (38) - DAHLIA : S. BAYANOVA/SHUTTERSTOCK

Mesures de salubrité

Les végétaux, les parasites et les maladies ont profité de l'été pour se développer. Maîtrisez-les maintenant pour vous épargner de futurs ennuis.

Stocker les feuilles

Quand elles sont saines, les feuilles mortes sont une mine d'or pour le jardinier. Mais, elles ne tombent pas toujours bien ! Car, en se décomposant dans la pelouse, elles acidifient le sol et favorisent ainsi la prolifération des mousses. Stockez-les pour vous en servir comme protection des plantes fragiles et des bulbes qui restent en place. Compostez le surplus en alternance avec des déchets verts. En cas d'abondance, réservez-les à proximité du tas en vue des apports ultérieurs. Laissez-les au pied des haies, arbustes et arbres, elles protégeront le sol contre le phénomène de tassement consécutif aux pluies d'automne ; puis, en se décomposant, elles l'enrichiront.

Bannir les malades

Mais il est indispensable de ramasser les feuilles et de les éliminer si, à l'instar de celles des rosiers, elles sont atteintes de rouille, ou tachées de noir ou, comme celles des marronniers, elles sont attaquées par les mineuses. Sinon, les spores des maladies et les chrysalides des papillons s'y abritent pendant l'hiver, prêtes à reprendre leurs déprédations dès le retour du printemps. Les mêmes plantes subissent les mêmes outrages et s'affaiblissent un peu plus chaque année.



En région froide, arrachez et stockez dans un local sombre et aéré, dahlias, glaïeuls et cannas. Ailleurs, laissez-les en terre et protégez-les avec une bonne couche de feuilles mortes.



Dégager les bois morts ou anciens

Il ne sert à rien de conserver les rameaux morts ou affaiblis jusqu'à la prochaine taille à réaliser en fin d'hiver ou au début du printemps. Si vous intervenez dès maintenant, avant les fortes gelées, vos rosiers et arbustes auront un aspect plus net et surtout les dégâts des maladies et des parasites seront plus limités. Inspectez chaque rosier, des plus petits (les buissons) jusqu'aux plus grands (les grimpants), sans oublier les variétés arbustives. Taillez toutes les tiges mortes – à l'ébrancheur ou à la scie pour les plus grosses – au-dessus d'une ramification ou à leur base. Au sécateur, réduisez les extrémités des rameaux taillés au printemps, s'ils portent des chicots morts. Faites de même avec les buddléias, corètes du Japon et lilas, et, en régions douces, les hortensias. Ailleurs, attendez mars et avril.


C. HOCHET/RUSTICA/JARDINIÈRE : K. MAUCOTEL

Réduisez les tiges mortes des rosiers par tronçons successifs, de haut en bas, jusqu'à la partie vivante ou jusqu'à la souche.

Réviser le palissage

Les coups de vent, les tempêtes sévissent l'hiver, parfois l'automne. Vérifiez la solidité des liens des plantes grimpantes qui ne s'accrochent pas toutes seules. Remplacez les plus anciens ou relâchez les plus serrés. Guidez, ou même, attachez les pousses des grimpantes ayant poussé cet été, si elles ne se maintiennent pas toutes seules par leurs vrilles ou leurs crampons. Inclinez-les en éventail ou même à l'horizontale pour couvrir le plus possible le support, elles fleuriront davantage. Faites un “8” entre la tige et le treillage, il se détendra à mesure de la croissance, sans blesser l'écorce.


F. MARRE/RUSTICA

Si vous ne l'avez pas fait à mesure de leur allongement, palissez les pousses des clématites et des autres grimpantes. Ainsi, elles ne prendront pas de mauvaises positions ni ne se casseront.

Tailler les géants

Les grands rosiers arbustifs et les buddléias croissent beaucoup en été. Les branches de ces derniers se cassent ou se fendent sous le vent. Dans les régions très ventées, s'ils sont mal enracinés, ils s'inclinent. Dès à présent, raccourcissez les extrémités de tous les rameaux d'un tiers de leur longueur, au niveau d'une ramification plus basse avec un ébrancheur. Vous affinerez la taille après les fortes gelées hivernales.

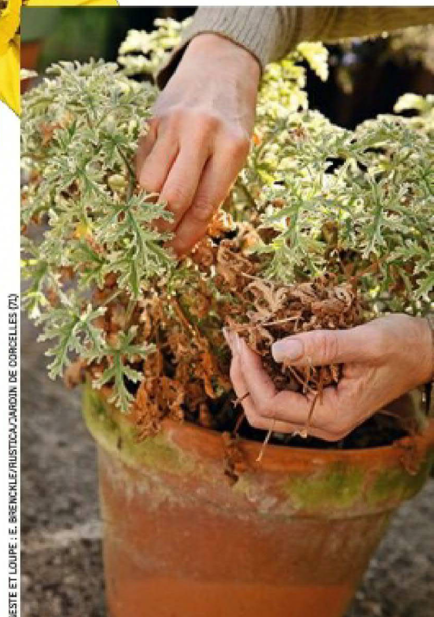
BROSSER LES TRONCS OU LES HUILER

Les crevasses des troncs des arbres, les mousses ou les lichens qui s'y trouvent abritent souvent des œufs et des larves de parasites (acariens, cochenilles, pucerons). En les éliminant maintenant, vous éviterez les attaques des adultes l'an prochain. Étalez une bâche au sol, frottez les troncs avec une brosse en chiendent et ramassez les déchets. Pour une lutte plus naturelle, pulvérisez une huile de colza et non de paraffine, et sans ajout de produit chimique.



C. A. FÖLL/FLORA PRESS/BIOSPHOTO – HÉLIANTHUS : C. HOCHET/RUSTICA

Les plantes fanées coupées dans les massifs, si elles ne sont pas malades, peuvent alimenter abondamment le compost. N'oubliez pas de les recycler !



GESTE ET LOUPE : E. BRENCKLE/RUSTICA/JARDIN DE CORCELLES (71)

Toiletter les fleurs

Les nuits fraîches, voire les premières gelées, ralentissent ou arrêtent les floraisons des vivaces et des bulbes d'été. Profitez-en pour nettoyer les massifs des parties aériennes sèches ou non décoratives de la majorité des plantes. Supprimez les tiges des dahlias, cannas, asters, anémones du Japon, soleils, cimicifugas… Conservez celles des plantes moyennement rustiques comme les penstémons, lobélias, fuchsias de Magellan. Car, même sèches, elles facilitent l'évacuation de l'humidité en excès, tant redoutée par ces plantes. Laissez les panaches et le feuillage des graminées, ils sont beaux une partie de l'hiver ou protègent la souche du froid. Broyez et portez ces déchets non malades au compost.

Repérer les oignons

Les bulbes les plus précoces sont déjà plantés, les autres ne vont pas tarder à l'être. Mais, une fois sous terre, avant la sortie des feuilles, les oignons sont invisibles. Pour ne pas les abîmer, lors du bêchage ou du griffage des espaces nus, marquez les emplacements plantés avec quelques bâtonnets (manière plus discrète qu'avec des étiquettes).

Hiberner les potées

Enlevez les feuilles mortes, les fleurs et les boutons (sauf pour les agrumes) des plantes non rustiques en pots avant de les hiverner. Réduisez les tiges trop hautes ou larges. Vous les forcerez à entrer en repos, à condition de limiter aussi la température du local et l'arrosage. Elles prendront également moins de place.

Inspecter en détail

Contrôlez l'absence de parasites et de maladies au-dessus et en dessous des feuilles, sur les tiges, mais aussi sur les pots et les soucoupes. Coupez les parties atteintes et nettoyez les poteries. Éliminez les sujets les plus atteints, isolez les autres et traitez-les avec un produit naturel adapté au problème (puceron, cochenille…). Ne les rapprochez pas trop des plantes saines. Par temps doux, pensez à aérer souvent les locaux pour limiter le développement des ravageurs. Une température entre 5 et 8 °C ralentit, voire empêche, l'allongement des rameaux et donc les attaques des nuisibles qui raffolent de ces parties tendres.

DÉLOGER LES CHENILLES DU PIN



En automne, pour lutter contre le froid, les chenilles processionnaires s'abritent dans des nids. Coupez les plus accessibles ou traitez avec un insecticide biologique *(Bacillus thuringiensis)* en enfonçant la buse du pulvérisateur à l'intérieur pour être efficace. Protégez-vous, car les nids et les chenilles sont très urticants. La pose d'un piège fin janvier vous débarrassera des autres.



Un semoir répartit mieux les graines d'un engrais vert sur une petite surface.

C. HOCHET/RUSTICA - LOUPE À DROITE : E. /RUSTICA/JARDIN DE LA BORDE, LEUGNY (89)

Anticipations au potager

Effectuez les gestes qui facilitent les récoltes, évitent la croissance des plantes adventices et limitent la propagation des nuisibles.

Semer vert

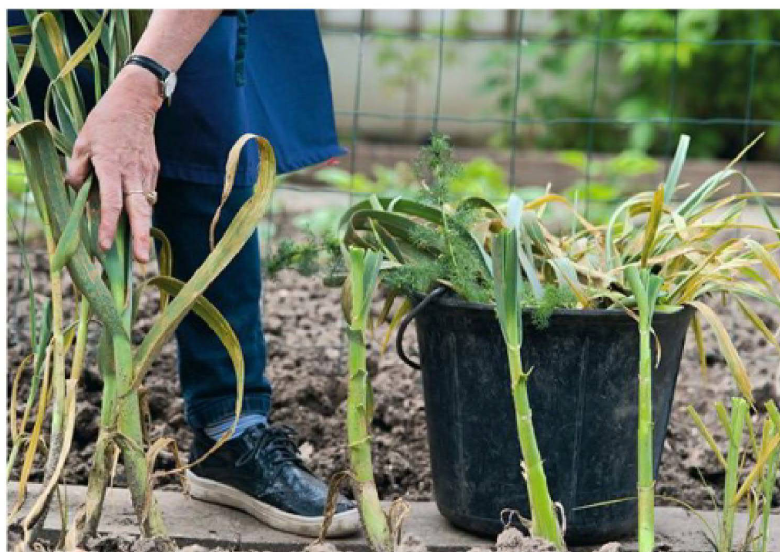
Dès qu'une planche se libère, semez jusqu'en novembre un engrais vert pour éviter le tassement du sol dû aux pluies automnales et améliorer sa structure. Optez pour une céréale seule (avoine, seigle), de la féverole, du colza d'hiver ou un mélange avoine ou seigle avec de la féverole ou de la vesce. Cette dernière s'accrochera aux tiges de la graminée. Opérez à la volée sur les grands espaces. Ces engrais verts non gélifs poussent même si les températures restent fraîches. Ils couvriront le sol pendant quatre à huit mois avant d'être fauchés.



Tailler les asperges

Quand les feuilles des asperges se mettent à jaunir, taillez les tiges au ras du sol et jetez-les, mais ne les apportez pas sur le tas de compost. Car elles peuvent abriter des larves de criocère. Durant l'été, ce parasite dévore les pousses et les fait mourir prématurément. Par cette action, vous limiterez les dégâts l'année prochaine.

Ralentissez la maladie de la rouille du poireau en coupant les feuilles atteintes. Jetez-les à la poubelle ou bien à la déchetterie. En cas de forte attaque, préférez, l'an prochain, une variété résistante.



A. PETZOLD/RUSTICA/POTAGER CAILLEBOTTE (91)

Soigner les poireaux

Lorsque le temps est doux et humide, les feuilles externes des poireaux se couvrent de pustules orangées avant de sécher. Pour limiter l'éparpillement des spores du champignon, retirez le feuillage atteint. Arrachez les plants trop serrés et consommez les feuilles du cœur qui restent généralement saines.
La culture est plus aérée, la maladie évolue moins vite.



CI-CONTRE : F. MARRE/RUSTICA/CHAMP DE PAGAILLE (37) - À DROITE ET LOUPE CI-DESSOUS : TH. ALAMY



Contenir les mauvaises herbes

La douceur et l'humidité favorisent la prolifération des plantes adventices au jardin ou sous les abris. Le mouron, la cardamine, le séneçon, la capselle bourse-à-pasteur en profitent pour pousser et ont encore le temps de se ressemer. Arrachez-les à la main ou passez la griffe entre les légumes et les rangs. Un potager bien désherbé en automne est plus propre au printemps et repousse la vague de semis d'indésirables. Éliminez celles d'un stade trop avancé. Laissez faner les autres mauvaises herbes sur le sol s'il fait beau, puis mettez-les au compost, ainsi, les graines ne s'y sèmeront pas.

Se faciliter les récoltes

Le sol est souvent bien mouillé et glissant en automne à cause des pluies. Placez des planches entre les rangs des légumes à récolter : carotte, céleri à côtes et rave, chicorée, chou, épinard, mâche, poireau, pour les principaux. Vous y accéderez plus facilement sans le piétiner ou le tasser. Son ameublissement sera ensuite plus aisé. Un sol gelé en hiver empêche l'arrachage des légumes-racines. Étalez entre les pieds une épaisse couche de paille. En plus de ceux cités, opérez autour des crosnes, panais, topinambours, qu'il est préférable de laisser en place et de récolter à mesure des besoins.

Isoler les tardifs

La croissance des légumes les plus tardifs peut souffrir des températures fraîches, comme les chicorées frisées et scaroles, ou le gel peut gêner les récoltes des épinards et de la mâche. Dans les deux cas, des tunnels rigides, un film perforé ou un voile d'hivernage isolera un peu du froid. Posez-les avant les premières gelées, dès maintenant ou gardez-les sous la main dans les régions plus clémentes. Pour une meilleure ventilation, évitez de poser les films et voiles à même le sol, tendez-les sur des arceaux. Ouvrez ces abris le plus souvent possible, par temps doux, en milieu de journée. Vous évacuerez l'excès d'humidité facteur de pourriture des légumes. Refermez-les avant la baisse des températures.

Blanchir sans serrer

Opérez le blanchiment des cardons, frisées, scaroles, céleris à côtes pour les attendrir ou protégez les artichauts du froid, par temps sec. Ne serrez pas trop les liens autour des tiges. Vous risqueriez d'emprisonner l'humidité et de faire pourrir les légumes. Procédez en plusieurs fois. Consommez les pieds aussitôt blanchis.



ARRÊTER LES LIMACES

Par temps humide, les escargots ainsi que les limaces sont encore actifs, en particulier sous les tunnels et les châssis. Étalez régulièrement des granulés biologiques de phosphate ferrique (Ferramol) entre les jeunes plantes – mais n'en faites pas de tas. Entre outre, la pluie vous forcera à renouveler cet apport, car l'humidité le dissout.

Mise en sommeil du bassin

Les plantes, les poissons, le matériel apprécient peu le froid, sachez les en protéger. Assurez la pureté de l'eau, vous y gagnerez l'an prochain.

Abritez les plantes non rustiques avant les premières gelées.

PHOTOS F. MARRE/RUSTICA, CI-CONTRE : LE JARDIN DE MARIE (18), CI-DESSOUS JARDIN LES FONTAINE (08) - CARPE : C. HOCHET/RUSTICA/L'OASIS, SAINT-GEORGE-SUR-BAULCHE (89)

Abriter les plantes

Rentrez les pots immergés de cypérus, de papyrus et de pontédérie, ils craignent le gel. Nettoyez les feuilles abîmées et placez-les dans un local clair, mais hors gel. Posez quelques rosettes de jacinthe et laitue d'eau dans un aquarium, à la chaleur. Nettoyez les nénuphars et descendez si besoin les paniers à 80 cm de profondeur pour les protéger du froid.

Purifier l'eau

Nettoyez les plantes de berge, flottantes et immergées. Retirez leurs feuilles sèches et celles des arbres qui tombent à la surface avant qu'elles ne coulent ou posez un filet. En se décomposant, elles forment de la vase, acidifient l'eau, ce qui favorise les algues vertes.

Couper les fontaines

Arrêtez les pompes, les cascades, les jets d'eau et le système de filtration quand les poissons ne se nourrissent plus. Nettoyez-les. Rentrez et placez la pompe dans un seau d'eau ou posez-la au fond du bassin. Dans l'eau, les joints ne sécheront pas.

Oublier les poissons

Quand la température descend jusqu'à 8 ou 10 °C, les carpes japonaises et les poissons rouges entrent en repos. Arrêtez alors de les nourrir, ils n'en ont plus besoin. Les aliments non consommés acidifient eux aussi l'eau du bassin, avec les mêmes conséquences que pour les plantes.



Remisez les filtres hors gel. Arrêtez le matériel qui brasse l'eau, celle de la surface refroidirait celle plus profonde, où se réfugient les poissons. Prévenez la prise de glace en laissant les bulleurs.





Fiche nutritionnelle

Teneurs pour 100 g.

PATATE (cuite)	**79,1 kcal**
EAU	78 g
GLUCIDES	16,3 g
LIPIDES	0,145 g
PROTÉINES	1,69 g
FIBRES	2,9 g
BÊTACAROTÈNE	**10 500 µg**
CUIVRE	0,127 mg
MANGANÈSE	0,382 mg
POTASSIUM	**352 mg**
MAGNÉSIUM	22,5 mg
VITAMINE B6	0,226 mg
VITAMINE C	**16,2 mg**

De la terre à la table

UNE PATATE épatante de douceur

Osez la patate douce ! Il n'y a pas plus généreux que ce modeste tubercule. Ne vous laissez pas impressionner par son origine tropicale,elle excelle dans toutes les préparations traditionnelles. Et les autres ! MICHÈLE BARRIÈRE

Pendant longtemps, on a cru que la patate douce était originaire des Indes. Il n'en est rien : comme la pomme de terre, la tomate, le maïs, le haricot et bien d'autres, elle vient d'Amérique du Sud, où des traces datant de 8 000 ans avant notre ère ont été relevées. Après la conquête du Nouveau Monde par les Espagnols et les Portugais, elle est introduite en Europe, en Asie et en Afrique et elle est, aujourd'hui, une ressource essentielle dans tous les pays tropicaux. Trop souvent, c'est l'aliment recours en cas de disette. En France, on ne la connaît que depuis 1750 et ce n'est que tout récemment qu'elle est à la mode. Bien qu'elle n'ait rien à voir sur le plan botanique avec la pomme de terre, elle en est culinairement proche car elle se prête à toutes les préparations : velouté, purée, beignet, frite, rissolée... Avec en prime, le pouvoir d'entrer dans la confection d'excellents desserts.

Florissante au Sud

Parmi les 500 variétés existantes, certaines peuvent être cultivées dans les potagers méridionaux, car, attention, elle ne se développe que moyennant des températures supérieures à 20 °C ! En l'installant en avril, vous récolterez les tubercules 4 à 5 mois plus tard. Prévoyez assez de place : ses tiges rampantes peuvent atteindre 5 m de longueur ! Celles à chair rose sont les plus goûteuses. Leur saveur sucrée s'apparente à la carotte, à la châtaigne ou au fond d'artichaut. Les jeunes feuilles peuvent être consommées comme des épinards. Dans l'île de Madagascar, après les avoir pilées, on les blanchit et on les mélange avec du riz.

Croustillante en frite

Disponible toute l'année chez les marchands de légumes, la patate douce se conserve une semaine au réfrigérateur. Choisissez-la sans meurtrissures et consommez-la toujours cuite. Comptez de 45 à 50 min de cuisson au four et de 15 à 20 min à l'eau bouillante. Elle accompagne parfaitement les poissons, que ce soit le saumon fumé ou la morue en brandade. Taillez-la en allumettes, vous en ferez d'excellentes frites. Coupez des rondelles de 5 mm d'épaisseur et passez-les au four pendant 35 min, elles feront d'originaux petits toasts. Et pourquoi ne pas cuisiner les tubercules comme aux Antilles ? Après les avoir cuits à l'eau et bien égouttés, faites-les confire dans un sirop de sucre avec du beurre et des épices. À la Réunion, c'est le traditionnel "gâteau patate", avec de la vanille et du rhum, qui a les faveurs des petits et des grands.

L'ACROBATE

Économique, diététique, originale, la patate douce s'adapte à toutes les fantaisies culinaires.



Sonia Ezgulian, cuisinière et auteure culinaire lyonnaise.

PARMENTIER

"Dans une boîte de sardines, étagez sardines émiettées, oignons rissolés, purée de patate douce et poudre de banane au curry. Enfournez 5 min à 200 °C (th. 7)."



D. LERNER/STOCKFOOD/SUCRÉ SALÉ

Beurrecks

20 min | 35 min env.

Pour 6 personnes

* 1 grosse patate douce * 1 pâte feuilletée de forme carrée * 1 œuf * 2 cuill. à s. d'huile d'olive * 2 cuill. à s. de graines de tournesol * 1 oignon * muscade * sel * poivre

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). **Pelez** la patate douce, coupez-la en dés, et faites-la cuire 10 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-la. **Émincez** l'oignon. Dans une poêle, faites-le rissoler à l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide. **Ajoutez** les dés de patate douce, la muscade, salez et poivrez. Faites dorer quelques minutes. **Battez** l'œuf dans un bol avec 1 cuill. à soupe d'eau. **Découpez** 6 carrés dans la pâte feuilletée. Humidifiez les bords de chaque carré. **Garnissez** de patate et roulez chaque beurreck sur lui-même. Scellez les bords. Badigeonnez les beurrecks d'œuf battu. Parsemez de graines de tournesol. **Enfournez** 20 min. Lorsque les beurrecks sont dorés, laissez-les refroidir 5 min.

LE BON ACCORD
Un gewurztraminer

Curry de veau aux baies roses

20 min | 1 h 10

Pour 6 personnes

* 800 g de patates douces * 40 cl de lait de coco * 1 kg de viande pour blanquette de veau * 30 cl de bouillon de volaille * 2 oignons * 2 gousses d'ail * 3 cm de gingembre frais * 3 brins de menthe * 1 cuill. à café de baies roses * 2 cuill. à soupe de curry en poudre * huile d'olive * sel * poivre

Épluchez les patates douces et coupez-les en cubes. Pelez et émincez les oignons. **Concassez** les baies roses. **Faites revenir** les oignons 5 min dans un peu d'huile d'olive. Dans une cocotte, faites dorer 5 min à feu vif le gingembre pelé et râpé et le veau coupé en cubes. **Ajoutez** le curry et mélangez bien. Puis versez le lait de coco, le bouillon de volaille, l'ail pelé et haché, les baies roses concassées ainsi que la patate douce. **Salez** et poivrez, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 1 h. **Servez** chaud, parsemé de menthe hachée.

LE BON ACCORD
Un côtes-de-blaye



HALLET/SUCRÉ SALÉ – PHOTO P. 39 GALLO IMAGES PTY LTD./STOCKFOOD/SUCRÉ SALÉ

Sonia Ezgulian n'est pas l'auteure de ces recettes.



Tartelettes aux oignons rouges

20 min · 45 min env.

Pour 6 personnes

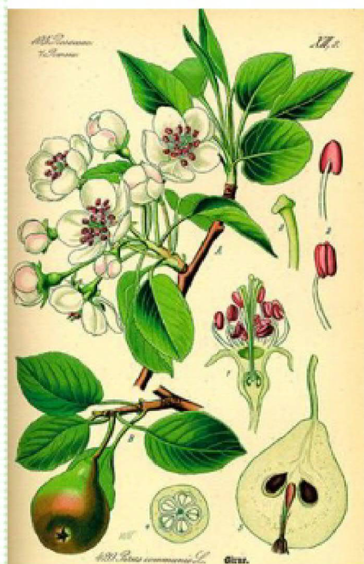
* 1 patate douce * 1 oignon rouge * 1 carotte * 1 pâte feuilletée de forme carrée ou rectangulaire * 1 cuill. à sucre de sucre * 2 cuill. à café de moutarde à l'ancienne * 25 cl de crème liquide * 30 g de parmesan * 3 œufs * 6 petits brins de thym * 1 cuill. à soupe d'huile d'olive * sel * poivre

LE BON ACCORD
Un bourgueil

Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). **Faites cuire** la patate douce pelée et coupée en dés 10 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-la. **Laissez rissoler** l'oignon coupé en lamelles dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide. **Ajoutez** le sucre, la carotte râpée et laissez caraméliser 3 min. Versez la moutarde, mélangez et retirez du feu. **Découpez** la pâte en 6 carrés de la taille de vos moules et faites cuire à blanc 10 min. **Garnissez** la pâte d'oignons et carottes, puis de dés de patate douce. **Fouettez** la crème, les œufs, le parmesan, le sel et le poivre. **Répartissez** sur les tartelettes. Disposez le brin de thym, enfournez 20 min.


SARSMIS/SHUTTERSTOCK

Un goût sucré
La poire est une source naturelle de sorbitol. De la famille des glucides, ce sucre-alcool ne se dégrade pas en acide au contact de la salive. Il n'expose pas les dents au risque de carie. De plus, il facilite le transit.


DOMAINE PUBLIC/PLANTILLUSTRATIONS.ORG

Fiche de culture

LE POIRIER
Pyrus communis

Plantation. Le poirier aime une terre riche, mais il craint les sols secs et calcaires.
Taille. Elle s'effectue en hiver, avant la reprise de la végétation, pour obtenir une fructification régulière.
Récolte. De fin septembre à début octobre, les variétés d'automne sont cueillies avant maturité.


A. YASZUCHENJA/SHUTTERSTOCK

SAVOURER LA POIRE
à tout moment, à tous les âges

Gardez une poire pour la soif, et même plus, car ce fruit cru ou cuit renferme des substances utiles à l'organisme. NATHALIE COLLIN

Aucune raison de se priver de poires, bien au contraire. Dans la diversification alimentaire, ce fruit a depuis longtemps trouvé sa place. Cuite et mixée, la poire apparaît au menu des bébés âgés de 6 mois. Crue et écrasée, elle est assimilée vers 9 mois. Ce n'est pas un hasard si elle est appréciée dès l'enfance. Elle apporte des substances nutritives, certes en quantités infimes pour les adolescents et les adultes, mais celles-ci sont fort diversifiées. À commencer par la palette des vitamines : B1, B2, B3, C, E, bêtacarotène. Côté minéraux, le potassium domine. L'apport énergétique reste modéré (53 kcal/100 g). Les seniors apprécieront aussi les glucides, rapidement absorbés, surtout du fructose. Un faible index glycémique associé à une assimilation lente en fait un fruit de choix pour stopper les fringales.

Cueillie ferme, la poire continue de mûrir à température ambiante. Goûtez-la crue pour bénéficier de l'action des fibres sur le transit intestinal, car elles sont concentrées dans la peau. En compote, la poire peut être aussi efficace que des pruneaux.

À faire soi-même

SALADE SALÉE OU SUCRÉE

• Poires au bleu. *Détaillez 4 endives en lanières. Ajoutez-y 100 g de fromage persillé. Émulsionnez 25 cl de crème fraîche avec du sel, du poivre et de la ciboulette. Versez sur la préparation. Complétez avec 4 poires épluchées en lamelles.*

• Poires et menthe. *Pelez et coupez 5 ou 6 poires. Hachez une dizaine de feuilles de menthe. Délayez 1 cuill. à soupe de miel dans du jus de citron. Mélangez le tout. Mettez au frais.*

JUS PRÊT À BOIRE



Ceux qui n'ont pas de centrifugeuse ou d'extracteur de jus retrouveront la poire pressée dans ce pur jus bio. Cette mention certifie un produit élaboré avec le fruit, sans sucre ni eau ajoutés.
Vitabio. Bouteille 50 cl, 2,50 € env.

POIRES AU SIROP

Spécialisés dans la transformation des fruits récoltés dans le Sud-Ouest, les Vergers de Gascogne proposent une gamme de demi-poires ou de fruits entiers pochés au sirop.



Les Vergers de Gascogne. Bocal 85 cl, 9 € env.

100 % FRUITS

Sans sucres ajoutés, cette purée associe poire 'Williams' et pomme.
Charles & Alice. Pack de 4 pots, 2 € env.





LE RICHELAIS pays du cardinal

Vallonné, bucolique, ce terroir de Touraine séduit les amateurs de nature, de calme et de patrimoine. Et pour ne rien gâcher, le Richelais propose, grâce à une terre riche, une gastronomie variée. DAVID-MANUEL FOUILLÉ

Tours n'est qu'à 60 km, mais il faut passer la Loire, le Cher, l'Indre avant de franchir la Vienne. Cela explique pourquoi le Richelais a longtemps fait partie du Poitou. Avec la Révolution, la région est rattachée à l'Indre-et-Loire. Nous sommes tout proches de la Loire et de ses châteaux Renaissance. Ici aussi, le tuffeau, la pierre calcaire, donne une couleur particulière. À Richelieu, les demeures prennent ainsi une belle teinte blonde avec la lumière du matin. La cité voulue par le cardinal Richelieu (1585-1642) reste exceptionnelle. Préfiguration de Versailles, la ville est construite en 1631 selon un plan au carré, articulée autour de deux places : Royale et du Cardinal ! Si la bourgade a traversé les siècles sans perdre de sa superbe, le château du ministre de Louis XIII a, lui, été entièrement détruit, puis vendu pierre par pierre au XIXe siècle.

Rive gauche de la Vienne

On se consolera de cette perte en allant visiter le château de Champigny-sur-Veude. Là encore, le bâtiment a en partie disparu, mais pour des raisons très différentes. Jaloux de Gaston d'Orléans, frère de Louis XIII, le cardinal de Richelieu a fait raser le château. En revanche, il n'a pas osé s'attaquer à la Sainte-Chapelle Saint-Louis. Elle est exceptionnelle grâce à ses vitraux du XVIe siècle. Ces derniers démontrent la volonté des Bourbons à monter sur le trône de France. Toutes ces constructions n'auraient jamais pu voir le jour sans la richesse agricole, car tout pousse ici, à commencer par le blé. La région était autrefois connue pour son élevage de bœufs, mais il ne reste plus de ce glorieux passé que celui des chèvres. Par ailleurs, la culture de la truffe est très ancienne et, aujourd'hui, on plante à nouveau des arbres truffiers. Les safranières sont plus récentes mais en développement. Elles se repèrent çà et là aux teintes violettes dans les champs qui tranchent sur les couleurs automnales.

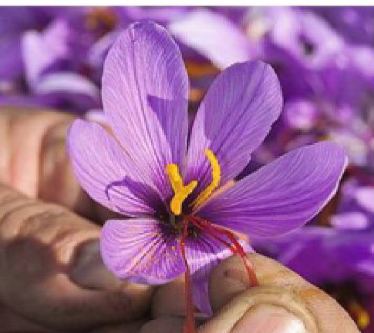
Bienvenue en Rabelaisie

Avec de telles richesses, le gastronome ne peut que se régaler : foie gras rehaussé de truffe ou de safran ou, plus simplement, rillettes de canard ou d'oie... l'entrée offre l'embarras du choix. Au printemps, préférez les asperges ; en été, les melons. Ils sont excellents car ils sont cueillis à maturité non loin. Parmi les spécialités locales, on trouve aussi la matelote de poissons de la Vienne, ainsi que les jambons ou la géline de Touraine. Impossible de faire l'impasse sur le fromage de chèvre qui bénéficie de l'AOP sainte-maure-de-touraine. À déguster avec un verre de chinon, dont l'appellation comprend une partie du Richelais, ou bien un touraine. En guise de dessert, optez pour un gâteau aux noix couvert d'une crème au safran ou des flans pâtissiers safranés...Bon appétit !

CHÂTEAU DU RIVAU/SP

Carnet de route

PAR MONTS ET PAR VAUX


F. MARRE/RUSTICA

La récolte des pistils
Les producteurs de safran accueillent le public durant le mois d'octobre pour la récolte de l'or rouge. Gratuit. ***www.safrandetouraine.fr.***

Logis central
Dans la vieille ville de Richelieu, le Puits doré offre une vue unique sur la ville. Un bon départ pour sillonner la région. À partir de 70 € la nuit. ***Le Puits doré, 24, place du Marché, 37120 Richelieu. Tél. : 02 47 58 16 02.***

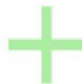
À la table de du Plessis
Des plats faits maison et une cuisine de saison, que demander de plus ? Menus de 19,50 € à 28 € env. Une bonne adresse ! ***Auberge le Cardinal, 3, rue des Écluses, 37120 Richelieu. Tél. : 02 47 58 18 57.***

À l'ombre des abbés
L'abbaye royale Saint-Michel de Bois-Aubry abrite 2 gîtes de charme. Un cadre vraiment très romantique. À partir de 450 € la semaine. ***Abbaye royale Saint-Michel de Bois-Aubry, 37120 Luzé. Tél. : 02 47 58 37 11.***

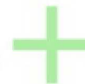
Le château du Rivau a gardé son aspect médiéval. Les écuries de Gabriel de Bauvau, les plus anciennes construites en pierre en France, nous replongent dans l'histoire du Moyen Âge. Les jardiniers apprécieront le parc. Patricia Laigneau, la propriétaire, a imaginé 14 jardins naturalistes. Tout au long de l'année, les floraisons se succèdent. Un régal !

3 produits de terroir À RAPPORTER DE VOTRE VOYAGE











1. DU SAFRAN. Séchés, les filaments du crocus *(C. sativus)* viennent parfumer les plats de l'entrée au dessert. Comptez 4 ou 5 filaments par assiette. ***Safran de Val, 30 € environ le bocal de 1 g.*** **2. DU FROMAGE DE CHÈVRE.** Affiné 10 jours au minimum et à base de lait cru, le sainte-maure-de-touraine se reconnaît à la paille qui le traverse en son milieu. ***Annie Lurton, 8 € environ la pièce de 300 g.*** **3. UN VELOUTÉ DE COURGES.** Mélange de potimarrons, de carottes, de pommes de terre et d'oignons, cette soupe bio et artisanale vous réchauffera pendant l'hiver. ***La ferme du Rivau, 5 € environ la bouteille de 1 litre.***

Voir notre carnet d'adresses



LA CHRONIQUE
d'Élisabeth de Meurville

VINS DE LOIRE

Philippe Brocourt tire de ses vignes des chinons rouges, dignes de Rabelais, issus du cabernet franc : le Clos des Gailhards, puissant et élégant, ou le Clos de la Hégronnière, charnu, fruité et long en bouche à garder quelques années. ***Domaine Brocourt, 3, chemin des Caves, 37500 Rivière. Tél. : 02 47 93 34 49.***

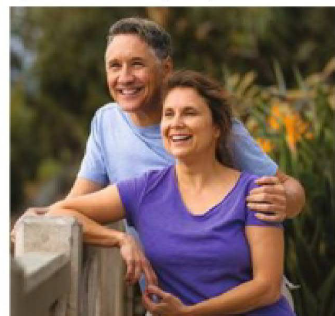
“Mon docteur n’en croyait pas ses yeux quand je lui ai montré...

Comment j’ai retrouvé ma prostate de jeune homme... à 63 ans ! ”

Voici le récit bouleversant de Damien. Depuis cinq ans, les souffrances et les gênes au quotidien liées à sa prostate ne faisaient que s’accentuer. C’était devenu un enfer pour lui. La nuit... il devait se relever jusqu’à 6 fois sans pour autant se soulager vraiment. Côté sexuel, cela devenait de plus en plus difficile. Tout ceci jusqu’au jour où... (Laissons Damien nous dire tout cela avec ses mots à lui.)



Adieu, les besoins pressants et les envies impérieuses d’uriner. Aujourd’hui, je sors avec mes copains et fais tout ce qui me plaît... librement.



Anne, ma femme, et moi sommes à nouveau très très amoureux l’un de l’autre. Au point que nous ne regardons plus la télé le soir. Désormais, nous avons bien mieux à faire ensemble au lit !

10 ml par jour suffisent pour agir en profondeur

Pour profiter de l’efficacité du Sérum «Prostaphénol», prenez à jeun, 20 minutes avant vos deux repas principaux ou à défaut 2h après, 5ml de Sérum pur ou mélangé à de l’eau, à un jus ou avec un fruit. Un doseur accompagne chaque flacon. Le Sérum, une fois ouvert, se conserve jusqu’à 7 semaines au réfrigérateur. Fermé, il se conserve pendant une année.

“J’ai trop souffert en silence. Seuls les hommes qui sont dans le même cas que moi peuvent comprendre les souffrances physiques et morales que provoquent les troubles de la prostate.

Songez que je me levais jusqu’à 6 fois par nuit et la plupart du temps pour rien. Ma femme n’en pouvait plus car, évidemment, à chaque fois en sortant du lit, je la réveillais.

Sexuellement, c’était la débandade si je puis dire. Je ne parvenais plus à avoir d’érections satisfaisantes. Je n’osais plus me déplacer en voiture, aller chez des amis ou au cinéma. J’étais prostré et je vivais l’enfer.

Après avoir essayé plusieurs remèdes plus ou moins naturels je pensais qu’il ne me restait qu’une solution : l’intervention chirurgicale ! Ça me terrorisait, car je redoutais les complications éventuelles et une longue convalescence.

Tout a changé grâce à mon épouse

Sans rien me dire, depuis quelques temps elle faisait des recherches pour moi afin de tenter de trouver une solution naturelle plutôt que de passer sur le billard. Et ce matin-là, elle rentrait d’un déplacement avec un dossier qui allait bouleverser ma vie d’homme.

C’est la femme d’un médecin rencontré à Genève qui lui a remis ce dossier traitant de Sérum de polyphénols du grenadier pour venir à bout des problèmes de la prostate.

On y comparait la prostate à un fruit oxydé qui, comme une pomme, gonfle sous l’effet de ce dérèglement. Les tests montraient qu’en apportant à notre prostate une grande quantité d’antioxydants, cela lui permet de récupérer sa taille habituelle. Et c’est là qu’intervenait le Sérum «Prostaphénol», véritable concentré d’antioxydants et d’anti-inflammatoires ciblés sur le dérèglement de la prostate.

Les faits étaient précis et détaillés, les résultats chiffrés et avérés. Le Sérum de polyphénols du grenadier semblait vraiment être le remède naturel par excellence pour lutter contre les ravages liés à l’hypertrophie de la prostate. Preuves à l’appui, je lisais les témoignages d’hommes qui, comme moi, avaient trop longtemps souffert en secret. Tous avaient retrouvé le soulagement d’uriner normalement avec un jet puissant et libérateur, une fréquence normale, des nuits paisibles et des érections à la hauteur des espérances de leur partenaire.

Je me suis alors dit que si ce remède marchait sur tant d’hommes, il pouvait aussi apporter une solution durable à mes problèmes de prostate. J’ai donc décidé d’essayer ce fameux sérum à mon tour.

Au bout de deux semaines ça allait déjà beaucoup mieux. Et en six semaines ma prostate est redevenue normale.

Ma vie a changée

Cela fait maintenant 4 mois que je ressens un très net changement lorsque je vais uriner. J’ai maintenant des jets salvateurs qui vident vraiment ma vessie. Je ne me lève plus la nuit et j’ai un sommeil paisible. Ma femme aussi d’ailleurs... et tout les deux nous avons retrouvé une harmonie sexuelle oubliée depuis longtemps. J’ai maintenant des érections vigoureuses et généreuses.

Je peux à nouveau sortir et voir des amis sans être rongé d’inquiétude comme avant. J’ai retrouvé confiance en moi. Bref, je revis.

J’ai revu mon médecin hier après-midi. Il n’en croyait pas ses yeux : ma prostate avait diminué et repris sa taille normale. « À 63 ans, vous avez maintenant la prostate d’un jeune homme de 30 ans » m’a t-il dit. Le plus drôle est qu’il m’a demandé l’adresse de l’Institut Phytoscience.

À tous les hommes qui souffrent de la prostate, je voudrais dire que leur souffrance n’est plus une fatalité et qu’ils devraient vraiment essayer cet étonnant Sérum.

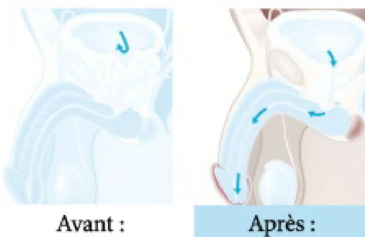
Personnellement, si j’avais su plus tôt qu’un tel traitement existe, je crois que j’aurais donné plusieurs années de ma vie pour le prendre tout de suite !”

Voici comment va agir le Sérum «Prostaphénol» sur vos troubles.

En libérant la formidable concentration de polyphénols du grenadier directement sur les parois prostatiques, le Sérum «Prostaphénol» peut vous soulager très rapidement. Une fois décongestionnée et désenflammée, votre prostate revient progressivement à sa taille normale.

Résultat ?

En quelques jours seulement, vous retrouverez le plaisir d’uriner efficacement, de bonnes nuits complètes et réparatrices, une activité sexuelle riche et épanouie, le plaisir d’être avec vos amis, de sortir, de faire du sport sans aucune crainte.



Avant :

prostate hypertrophiée

Atrophiée, votre prostate se dilate, jusqu’à compresser douloureusement la vessie et l’urètre. Ce qui provoque les troubles urinaires et la difficulté d’avoir des érections satisfaisantes.



Après :

prostate normale

Désenflammée, votre prostate revient progressivement à sa taille normale. Vous retrouvez alors un débit urinaire généreux et une sexualité triomphante.

Quel est le secret du Sérum «Prostaphénol» ?

En l’état actuel des connaissances scientifiques, c’est probablement dans le fruit et la fleur du grenadier que l’on trouve la plus haute concentration de polyphénols naturels, très antioxydants et anti-inflammatoires (grâce à leur haute teneur en anthocyanes, tanins ellagiques et hydrolysables). Des scientifiques ont réussi à extraire ces actifs de polyphénols pour en faire le premier sérum qui, par son action ciblée sur la prostate permet à cette dernière de se désengorger rapidement en diminuant significativement son oxydation. En peu de temps votre prostate reprend une taille normale, vous obtenez à nouveau un confort urinaire vraiment optimal. De plus, la prostate peut ainsi à nouveau contribuer à la production de sperme et donc à une éjaculation plus abondante.

Cet arbre fabrique une substance capable de changer votre vie en mettant fin à vos tourments.



Le Sérum de polyphénols extraits d’une partie des fruits et de la sève des fleurs du grenadier combat l’oxydation de la prostate, cause n°1 des dérèglements parfois sévères qui vous font tant souffrir (ou qui vous affectent tant).

Vous savez déjà que vous avez un problème de prostate sinon vous n'auriez pas lu cet article jusqu'ici.

Faites cependant ce petit test pour le confirmer

Vous vous levez plus de 2 fois par nuit pour tenter d'uriner ?	❑ OUI ❑ NON
Dans la journée, ressentez-vous des envies pressantes qui vous gâchent la vie ?	❑ OUI ❑ NON
En dépit de vos efforts, vous ne parvenez plus à vider à coup sûr votre vessie ?	❑ OUI ❑ NON
Côté sexuel, vous éprouvez des difficultés à avoir des érections réellement satisfaisantes ?	❑ OUI ❑ NON
Avez-vous l'impression que votre jet urinaire est plus faible qu'avant ?	❑ OUI ❑ NON

Au moins 3 réponses «oui» confirment que vous souffrez d'un dérèglement de la prostate. Ce n'est pas une fatalité. Le Sérum «Prostaphénol» de l'Institut Phytoscience peut vous permettre de retrouver naturellement la prostate d'un jeune homme.

Traits urinaires puissants et abondants, érections fières et avantageuses, voilà les premiers effets que vous devez constater très rapidement… ou cette expérience ne vous aura rien coûté.

GARANTIES FORMELLES

Votre cure vous sera expédiée immédiatement dès réception de votre demande, et dès réception de votre colis, vous disposerez de 90 jours d'essai sans engagement. Vous devez très vite constater un réel renouveau de votre bien-être prostatique : plus d'envies urgentes d'uriner qui vous réveillent plusieurs fois par nuit, meilleur débit urinaire, retour de votre vigueur sexuelle. Si vous ne constatez pas rapidement ces résultats, renvoyez simplement vos flacons même vides et dès réception de votre colis en retour, un chèque de remboursement intégral à votre nom vous sera envoyé. Ceci sans condition. Sans qu'aucune question ne vous soit posée.

IMPORTANT : Pour assurer une qualité optimale des principaux actifs, les flacons de sérum « Prostaphénol » sont fabriqués chaque mois en quantité limitée. Afin de ne pas devoir attendre la prochaine fabrication et vous assurer ainsi une livraison sous 3/5 jours, renvoyez le bon ci-dessous aujourd'hui-même. Ou téléphonez au numéro indiqué (entre 9 h et 18 h).



Dites STOP aux troubles que vous fait subir votre prostate

D. Kojsky, le «Monsieur Prostate» du laboratoire de recherches scientifiques : *« Je suis convaincu que le sérum « Prostaphénol » peut vraiment transformer votre vie d'homme… Laissez-moi vous expliquer pourquoi :*

La première fois que j'ai entendu parler des polyphénols du grenadier, c'était à Dublin en Irlande lors d'un congrès scientifique.

Médusé, j'assistais à la conférence d'un confrère qui compara durant de longues minutes l'oxygénation de la prostate à l'oxygénation d'un fruit. Dans un silence religieux, il démontra devant un parterre de sommités que lorsqu'un fruit oxydé est nourri de polyphénols du grenadier, non seulement il se régénère mais il tend à retrouver sa forme originelle ! Puis il poursuivit son intervention en prouvant qu'il en était de même pour la prostate.

Ses observations étaient formelles : tous les hommes qui avaient suivi une cure de Sérum de polyphénols du grenadier avaient constaté de stupéfiants changements dans leur vie quotidienne (ou dans leur enfer quotidien, devrais-je plutôt dire !).

Désormais, chacun vidait sa vessie efficacement avec un jet d'urine franc et bienfaiteur. La conséquence ? Des nuits paisibles sans besoin de se relever pour assouvir un besoin pressant, des érections fermes, énergiques et riches en sperme.

À peine rentré au laboratoire, j'ai entrepris moi aussi les mêmes expériences avec un groupe de volontaires atteints de troubles de la prostate. Mes conclusions sont elles aussi formelles et confirment celles de mon confrère rencontré à Dublin : le Sérum de polyphénols du grenadier est sans conteste le plus puissant remède naturel connu à ce jour pour vous aider à retrouver une prostate de jeune homme. De nombreuses publications scientifiques sur le sujet sont consultables par tout un chacun.(1)

À ma connaissance, jamais produit naturel n'a été aussi bénéfique !

Aujourd'hui, quand un homme souffrant de troubles de la prostate vient me voir, je lui préconise le seul remède qui à ma connaissance peut lui éviter de passer à des solutions douloureuses et radicales : le Sérum «Prostaphénol» de l'Institut Phytoscience.

Alors pourquoi continuer à souffrir de troubles urinaires, de nuits perturbées et de manque de vigueur sexuelle ? Vous pouvez aujourd'hui vous aussi retrouver une prostate normale pour jouir pleinement de la vie comme beaucoup d'hommes bien plus jeunes que vous. Par conséquent, ne laissez pas passer cette occasion unique d'essayer librement le Sérum «Prostaphénol».

Vous vous en féliciterez pour le reste de votre vie.

(1)Khan et al., 2007-a et b, Syed et al., 2006 ; Huang et al., 2005 ; Ahmed et al., 2005 ; Afaq et al., 2005a et b ; Schubert et al., 1999 et 2002.



Essayez librement le Sérum «Prostaphénol»

Et constatez par vous-même sans aucun engagement sa puissante action qui vous aide à :

Goût agréable et tonifiant

- **> Diminuer vos envies fréquentes d'uriner à tout bout de champ.**
- **> Rétablir la puissance de votre jet urinaire.**
- **> Vous assurer d'imposantes érections.**
- **> Vous redonner confiance en vous.**
- **> Vous permettre de sortir et de vivre à nouveau normalement.**

FABRICATION 100% France

Ce Sérum 100% naturel bénéficie de toutes les garanties et certifications françaises.

DEMANDE D'ESSAI à renvoyer à : Institut Phytoscience, 141, av. Félix Faure 75015 Paris ou **par téléphone au 01 86 26 62 65** (appel local)

DEMANDE D'ESSAI GRATUIT : Sérum « Prostaphénol »

❑ Oui, je veux vérifier sans le moindre engagement les vertus du Sérum «Prostaphénol».

❑ Oui, il est bien entendu que ce Sérum doit :
- me débarrasser rapidement de mes envies nocturnes d'uriner
- m'aider à vider efficacement ma vessie
- m'offrir une nouvelle vigueur sexuelle

❑ Oui, je souhaite recevoir sous envoi discret ma cure de Sérum «Prostaphénol». Il est bien entendu que si je ne suis pas satisfait de ses résultats, je dispose de 90 jours pour vous renvoyer les flacons même vides. Et dès réception, vous m'enverrez en retour un chèque du montant intégral de ma cure.

Je vous indique ci-dessous la cure que je souhaite recevoir :

❑ **1 Cure d'Essai d'1 mois Sérum "Prostaphénol"** 1 flacon de 300 ml au prix spécial de **49 €**, au lieu de ~~79 €~~	**j'économise 30 €**	**49 €**
❑ **1 Cure Intensive de 2 mois Sérum "Prostaphénol"** 2 flacons de 300 ml au prix spécial de **78 €**, au lieu de ~~158 €~~	**j'économise 80 €**	**78 €**
❑ **1 Cure d'Entretien de 4 mois Sérum "Prostaphénol"** 4 flacons de 300 ml au prix spécial de **126 €**, au lieu de ~~316 €~~	**j'économise 190 €**	**126 €**
J'ajoute les frais d'envoi et d'assurance colis		**+7 €**
Montant total de ma commande :		..............**€**

Selon les conditions convenues, je règle le montant de ma commande par :

❑ Chèque bancaire à l'ordre de : **Institut Phytoscience**

❑ Je préfère utiliser ma carte bancaire : ❑ Visa ❑ Mastercard

Numéro : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Expire fin : |_|_|_|_|

Signature obligatoire :

|_|_|_| Je note les 3 derniers chiffres du numéro au verso de ma carte bancaire :

34 LB 40

Voici mes coordonnées pour l'envoi de mon colis :

❑ M. ❑ Mme ❑ Melle

Nom : ____________ Prénom : ____________

N° de rue : ______ Rue : ____________

Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : ____________

Adresse e-mail* : ____________ Téléphone* : ____________

*facultatif

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr


1000 WORDS/SHUTTERSTOCK

L'entretien régulier DES COURS D'EAU

Cette tâche incombe aux riverains des ruisseaux, mais elle peut nécessiter une déclaration préalable. FRÉDÉRIC PIGOT

Si vous êtes riverain d'un cours d'eau non domanial, sachez que le lit de ce dernier vous appartient pour moitié, du côté dont vous êtes propriétaire. À ce titre, vous êtes tenu d'en assurer l'entretien régulier comme précisé dans l'article L.215-14 du Code de l'environnement. Vous favorisez ainsi l'écoulement naturel de l'eau, préservez le bon état écologique du ruisseau et assurez la bonne tenue des berges par élagage ou recépage. Vous devez donc éliminer les dépôts, embâcles et débris, flottants ou non. Notez que certaines interventions, telles que les extractions de sédiments, sont soumises à la police de l'eau (art. R.214-1). Selon les cas, une procédure de déclaration ou d'autorisation auprès de la Direction départementale des territoires peut alors se révéler nécessaire. Idem si vous envisagez de modifier le profil du cours d'eau.
Avant toute intervention, renseignez-vous en mairie pour savoir s'il existe des usages locaux en la matière. Profitez-en pour demander si une opération groupée d'entretien est envisagée ou si elle pourrait être envisageable en regard de l'état général du cours d'eau. La collectivité la prendrait alors à sa charge.

NOS RÉPONSES À VOS QUESTIONS

Que se passe-t-il si je ne réalise pas cet entretien ? ***Marcel P., Saint-Émilion (33)***
L'article L.215-16 permet aux collectivités (communes…) de faire exécuter, à vos frais, les travaux jugés nécessaires. Vous devez préalablement être mis en demeure de faire ces travaux. Bien sûr, ces frais doivent se limiter à la portion qui vous concerne et seront divisés par deux si vous n'êtes propriétaire que d'un côté du ruisseau.

Peut-on extraire des matériaux de la partie du lit qui nous appartient ? ***Christiane J., Millau (12)***
Vase, sable et pierres peuvent en être extraits si cette intervention est conforme à l'article L.215-14. Attention, toute destruction de frayères, de zones d'habitat, de croissance ou d'alimentation de la faune piscicole, de crustacés et de batraciens peut être lourdement sanctionnée !

EN BREF

APICULTURE
Télédéclaration
Entre le 1er septembre et le 31 décembre, tout apiculteur (amateur ou professionnel) est tenu de déclarer ses colonies d'abeilles. Il doit préciser leur nombre et leurs emplacements. Cette déclaration est à effectuer sur le site mesdemarches.agriculture.gouv.fr ou bien dans votre mairie.

TRAVAIL
Six facteurs de pénibilité
Manutentions manuelles, postures pénibles, vibrations mécaniques, agents chimiques, températures extrêmes et bruit entrent désormais dans le calcul du compte pénibilité.

BANQUE
Validité des chèques
Pas de panique, un chèque reste valable 1 an et 8 jours. Pourtant, il est bien question d'une réduction à 6 mois, mais elle n'interviendrait pas avant juillet 2017, sous réserve que la loi soit adoptée.

LES CHIFFRES DU MOIS
➜ **40 %** de l'achat d'un logement neuf peuvent désormais être financés par le prêt à taux zéro. Selon les zones géographiques, le plafond de revenus pour en bénéficier est de 48 000 à 74 000 € par an pour un couple avec deux enfants.
➜ **22 950 €**
C'est la somme maximale qu'il est possible de verser sur un livret A. Pour les associations, ce plafond est fixé à 76 500 €.
➜ **75 000 €**
Voilà le montant de l'amende à laquelle s'exposent les professionnels du démarchage téléphonique qui appeleraient un numéro inscrit sur le site : www.bloctel.gouv.fr.

ESPACES NATURE
Serre Alu- Verre-Rétro-Tunnel
+ de 500 modèles de serres



Espaces Nature - BP 109
59332 Tourcoing cedex
Catalogue Gratuit au 03 20 24 25 36
www.espaces-nature.fr



PRUNEAUX D'AGEN
Producteur - Vente directe
Fruits garantis sans conservateur, port compris
Géant, 2.5kg : 25.50€ - 5kg : 41.50€
Super géant, 5kg : 44.90€
SARL VERGNES Les Vergers d'Escoute
« Stort » 47140 PENNE D'AGENAIS
05 53 41 25 42 - www.vergers-escoute.com

CONSTRUCTEUR-FABRICANT
Serres tunnel de 1 m à 8 m de large



Nous aurons toujours le modèle qui vous conviendra et au meilleur prix...
FABRICATION 100% FRANÇAISE
Toute la gamme sur notre site :
www.serres-natural.fr



31. Près Revel. Recherchons couple jeunes retraités pour gardiennage et entretien propriété d'agrément contre logement indépendant.
Tél. : 05 62 30 22 52

76. Particulier vend jolie chaumière bord de mer. Rez-de chaussée : cuisine aménagée, séjour de 30 m² avec cheminée normande, buanderie dégagement, salle de bain meublée. Etage : 3 chambres, Terrasse.
Tél. : 06 22 40 62 37
habisko@aol.com

79. A 50 min de La Rochelle, dans un village loue un Moulin 3 Epis pour 4 à 6 personnes. Terrain fermé. Animal accepté.
Prix. : 400 €
Tél. : 05 49 76 77 03.

89. Dans un joli village à 10 minutes de l'autoroute, vends une maison à rénover +grenier. Cours close, belle grange de 110 m² et puits. Jardin de 270 m² au bord d'une rivière à truites.
Prix. : 75 000 €
Tél. : 05 62 66 20 42 (HR).

27. Maison au Vert. Vend maison très agréable de 100 m² sur 6000 m² de terrain. Double séjour, 3 chambres, 1 salle d'eau et 1 sdb. Double garage, atelier, chalet.
Prix. : 150 000 €
florence.l75@gmail.com

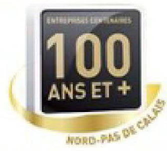


Le Spécialiste de la vigne à raisins de table : Près de 60 variétés anciennes, nouvelles, sans traitement.
Catalogue gratuit
Route de Dolmayrac
47110 STE LIVRADE/LOT
Tél. 05 53 01 30 80 - Fax. 05 53 01 25 05
E-mail : contact@jardivigne.com
Boutique en ligne : www.jardivigne.com

LES SERRES TONNEAU®
ont obtenu en 2012 le label



décerné par le bureau Veritas



les serres TONNEAU ont déposé 3 demandes de brevet en 2015
www.serres-tonneau.com
Ou au 03 20 24 48 20



CONTRÔLEZ VOTRE POIDS !
Garanties Gold Standard
www.minceur-beaute.fr
Découvrez une nutrition
Mieux adaptée
Optimisez vos apports
Lucien Bagnost-Dist. Ind.
51530 St Martin D'Ablois
Tél : 03.26.54.58.58
06.19.03.03.21



L'ATELIER DES SERRES
02 41 29 59 09



BP10019
49230 St Germain sur Moine
www.latelier-des-serres.com

SERRES DE JARDIN
• Châssis et équipements de serres
ABRIS DE PISCINES
TOUS TYPES DE VOLIÈRES
KOMAT
38, Av. Mitterrand BP 15 R
59494 PETITE-FORET
Tél. 03 27 42 96 95 - Fax 03 27 41 78 02
www.komat.fr
TARIFS ET CATALOGUES GRATUITS

FILETS DE VOLIERES
Seulement 0,85€ le m2 en mailles de 30 mm
- Traitement anti U.V très résistant imputrescibles. (commande mini : 40m2)
- Autres mailles de 12 mm à 145 mm
- Filets de capture et de camouflage, Filets électrifiés.
FILETS DE PECHE
- Sennes, carrelets, éperviers, tramails, araignées, épuisettes, nasses, etc...
PHENIX-EQUIPEMENT
B.P60335-53203 CHATEAU-GONTIER Cedex
Tél : 02 43 07 13 98 - Fax : 02 43 07 19 21
Mobile : 06 61 84 45 39
email : PHENIX.EQUIP@wanadoo.fr

VOUS ÊTES VENDEUR !
Propriétés, maisons, terrains...
Vous cherchez l'efficacité :
vendez entre particulier avec une clientèle nationale et internationale.
APPEL GRATUIT 0800 200 270
VOUS ÊTES ACHETEURS :
www.immoventedirect.com



Vins d'Alsace «Médaillés»
Plusieurs vins primés aux plus importants concours mondiaux.
Charles Schleret
Propriétaire viticulteur
1-3 route d'Ingersheim 68230 Turckheim
Tél./fax. 03 89 27 06 09
Mail : charles.schleret@orange.fr
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

VENDEZ/ACHETEZ entre particuliers !!
Acheteurs, ALLEMANDS, ANGLAIS, FRANCAIS, HOLLANDAIS, SUISSES, ...
Recherchent Maison, Villa, Appt.
L'IMMOBILIER 100% ENTRE PARTICULIERS
0800 141 160 Service & appel gratuits

le biau germe



Semences de culture biologique
Légumes rares et anciens, fleurs, engrais verts, aromatiques
VPC catalogue guide contre 4 timbres/lettre
Le Biau Germe - 47360 Montpezat
BOUTIQUE EN LIGNE
www.biaugerme.com

SERRES
Armature Acier galva
Couv. PE 20 100° - Traitée UV

Izella 4 m x 6 m	550 €
Izella 5 m x 6 m	690 €
Cybelle 3 m x 4 m	480 €
Cybelle 4,50 m x 6 m	570 €
Noiselle 4 m x 8 m	910 €
Noiselle 6 m x 6 m	1025 €

SERRES VERRES & TUNNELS MARAICHERS
Doc. grat. CRYSLAND - KERVANAL
29370 CORAY - Tél. 02.98.59.72.87
www.serre-de-jardin-crysland.com

LA VÉRITABLE MARANS RACE PURE
DEMARRES toutes âges et poules de 1ére année GUERINEL La Madeleine 61800 Tinchebray
Tél. : 02 33 65 80 46
Doc. contre 3 timbres
www.elevage-selection-marans.fr

FILETS DE VOLIERES
Mailles 14, 22, 35, 60 et 125 mm
FILETS DE PROTECTION
Piscines, habitations, cultures, sports, chantiers
FILETS DE PECHE ET CHASSE
Tramails, sennes, pantes, reprise, nasses, cordages
LARRIEU FRERES Fabricant
51 rue Sainte Colombe BP 151
33036 BORDEAUX Cedex
Tél. 05 56 52 59 00
www.larrieufreres-filets.fr
Vente en ligne - Catalogue gratuit sur demande

Vie à 2
Sélection de personnes sérieuses
+ Brochure expliquant comment entrer
En contact dans votre région ou
Partout en France.
UNIONCIA (RS)
BP 26 18300-Sancerre
02 48 54 34 36
contact@unioncia.net

POUR TOUT TROUVER...


Tulipe 'Virichic'.

B. ET P. PERDEREAU

NOUS, ON LES AIME

Tulipe 'Aladdin' :
Association Intelligence verte, Pascale et Jean-Yves Fromonot, Ferme de Sainte Marthe, 41200 Millancay. Tél. : 02 54 95 45 04 ou www.intelligenceverte.org

Tulipes 'Holland Beauty', 'Marilyn', 'Virichic' :
Promesse de fleurs, 23, route du Fresnel, 59116 Houplines. Tél. : 03 61 76 08 10 ou www.promessedefleurs.com

Tulipe 'Reine de la nuit' :
Pépinières Jacques Briant, Vepex Jacques-Briant, 49486 Saint-Sylvain-d'Anjou, Cedex 9. Tél. : 0 892 164 949 ou www.jacques-briant.fr
Georges Delbard, 9, route de Commentry, 03600 Malicorne. Tél. : 04 70 64 87 30 ou www.georgesdelbard.com
Promesse de fleurs, voir ci-contre.
Ernest Turc, tél. : 02 41 66 01 65 ou www.ernestturcboutique.com

Tulipes 'Juliette', 'Ronaldo' :
Graines Baumaux, BP 100, 88503 Mirecourt Cedex. Tél. : 03 29 43 00 00 ou www.graines-baumaux.fr
Promesse de fleurs, voir ci-contre.

Tulipe 'Shirley' :
Pépinières Jacques Briant, voir ci-contre.
Promesse de fleurs, voir ci-contre.
Ernest Turc, voir ci-dessus.

Tulipe 'Daytona' :
Promesse de fleurs, voir ci-contre.
Ernest Turc, voir ci-dessus.

FICHES LÉGUMES

Chou frisé F1 'Redbor' :
Le Colporteur, Marcel Petey. Tél. : 06 88 44 94 06 (ou 04 57 43 61 32 après 17 h). Vente en ligne sur www.le-colporteur.fr
Graines Baumaux, voir ci-dessus.

Chou de Bruxelles F1 'Diablo' :
Magellan, BP 10004, 59882 Lille Cedex 9. Tél. : 0 892 395 100 ou www.magellan-bio.fr
Graines Baumaux, voir ci-dessus.
Truffaut, tél. : 0 810 810 698 ou www.truffaut.com

Chou de Milan F1 'Wirosa' :
Magellan, voir ci-dessus.
Le Colporteur, voir ci-dessus.
Graines Baumaux, voir ci-contre.

Chou fourrager 'Proteor' :
Promesse de fleurs, voir ci-contre.
Truffaut, voir ci-contre.

MA SEMAINE AU JARDIN

Épinard 'Régiment' :
Agrosemens, 1025, route de Gardanne, Les Milles, 13290 Aix-en-Provence. Tél. : 04 42 66 78 22 ou www.agrosemens.com

Épinard 'Palco' :
Magellan, voir ci-contre.

Épinard 'Whale' :
Voltz, www.graines-voltz.com

Haricot sec 'Petit riz' ou 'Comtesse de Chambord' :
Le Biau germe, lieu-dit Garliet, 47360 Montpezat-d'Agenais. Tél. : 05 53 95 95 04 ou www.biaugerme.com

Concombre à confire :
La Bonne Graine, 36, rue de la Boulaie, 49540 Tigné. Site : www.labonnegraine.com

Pin blanc du Japon 'Ogon Janome' :
Atypique Flore, 1064B, route de Saint-Paul, 01240 Saint-André-le-Bouchoux. Tél. : 04 74 42 82 73 ou www.atypique-flore.com
Vallonchêne, chemin d'Atteville, 76440 Sommery. Tél. : 02 35 90 02 02 ou www.vallonchene.fr

Sureau *(Sambucus caerulea)* :
Ribanjou, zone horticole du Rocher, Briollay, 49125 Tiercé. Tél. : 02 41 42 65 19 ou www.ribanjou.com

Vigne vierge 'Elegans' :
Pépinières Côte sud des Landes, RD 12, 40230 Saint-Geours-de-Maremne. Tél. : 05 58 57 33 30 ou www.pcsdl.fr
Pépinière Patrick Nicolas, 8, sentier du Clos-Madame, 92190 Meudon. Tél. : 01 45 34 09 27 ou www.patricknicolas.fr

Clérodendron 'Shiro' *(Clerodendrum trichotonum)* :
Pépinière Fleurs du Sud, 371, chemin de Barbier, Saint-Martial, 82000 Montauban. Tél. : 06 85 39 86 73 ou www.pepinierefleursdusud.com

Viorne de David *(Viburnum davidii)* :
Pépinières Côte sud des Landes, voir ci-dessus.
Pépinière Maurice Laurent, les Granges, 69560 Saint-Romain-en-Gal. Tél. : 04 74 53 03 80 ou www.pepiniere-laurent.fr

***Scleranthus uniflorus* :**
Roué Pépinières, Kerangoué, 29610 Plouigneau. Tél. : 02 98 79 11 89 ou boutique.rouepepinieres.com
Truffaut, voir ci-contre.

***Leptinella squalida* 'Platt's Black', *Sagina subulata* :**
Le jardin du Pic-Vert, 2, rue du Moulin, 80110 Domart-sur-la-Luce. Tél. : 03 22 46 69 86 ou www.jardindupicvert.com
Truffaut, voir ci-contre.

ÉQUIPEZ-VOUS

Bosch Jardin, 50, rue Ardouin, BP 67, 93402 Saint-Ouen cedex. Tél. : 0 811 360 122 ou www.bosch-garden.fr
Gardena, Husqvarna, ZAC des Barbanniers, 9, allée des Pierres-Mayettes, 92635 Gennevilliers Cedex. Tél. : 0 810 00 78 23 ou www.gardena.com
Ryobi, Le Grand-Roissy, ZA du Gué, 35, rue de Guivry, 77990 Le Mesnil Amelot. Tél. : 01 49 90 14 14 ou http://fr.ryobitools.eu
Stihl, zone industrielle Nord de Torcy, 77201 Marne-la-Vallée Cedex 01. Tél. : 01 64 62 39 70 ou www.stihl.fr

DE LA TERRE À LA TABLE

Recette tirée du livre *Sardines,* par Sonia Ezgulian, éd. de l'Épure.

MANGER SAIN

Charles & Alice, www.charlesetalice.fr
Les Vergers de Gascogne, www.laboutiquedevdg.fr ou en épicerie fine.
Vitabio, www.vitabio.fr

BALADE AU VERT

Annie Lurton, Avrigny, 37800 Ports-sur-Vienne. Tél. : 02 47 65 02 91.
La Ferme du Rivau, Le Coudray, 37120 Lémeré. Tél. : 02 47 95 77 47.
Safran du Val, 8, rue Caillers, 37120 La Tour-Saint-Gelin. Tél. : 02 47 58 74 03 ou www.safrandeval.fr

Rustica

Rustica SA, filiale du groupe Média Participations,
15-27, rue Moussorgski – 75895 Paris Cedex 18
Standard : 01 53 26 33 00
Internet : http://www.rustica.fr

Service abonnements,
B 200, 60643 Chantilly Cedex.
Tél. : 03 44 62 52 28,
du lundi au vendredi de 9 h à 18 h.

Courriel : abonnements@rustica.fr
Pour être rappelé : **laissez vos coordonnées sur www.abo.rustica.fr**
Tarif abonnement France : 50 n[os] à 79,90 €.

Directeur de la rédaction : Alain Delavie.
Rédactrice en chef adjointe chargée de la technique : Corinne Beaudouin.
Chef du service maison : Nathalie Collin.
Chef de rubrique jardin : Karin Maucotel.
Chef de rubrique actus : David-Manuel Fouillé.
C'est moi qui l'ai fait/massif modèle : Pierre Nessmann.

Direction artistique : Xavier Peyrottes.
Rédacteurs-graphistes : Aline Bahuchet (1[re]), Marc Béguin, Catherine Joachim, Gérard Bahuchet, Christine Chaptinelle.
Secrétaire générale de la rédaction : Véronique Gonzalez

Secrétaires de rédaction : Florence Blondel, Claude Bourdel, Jérôme Verroust (1[er]).
Chef du Pôle Image : Isabelle Dalle.
Iconographes : Annie Hermans, Anne Calvet, Stéphanie Chaillot
Photographes : Christian Hochet, Frédéric Marre.
Assistante de la rédaction : Muneerah Shamsudine.

Président directeur général de la société Rustica SA et directeur de la publication : Vincent Montagne.

Directeur général délégué : Benoît Pollet.

Régie commerciale intégrée : Régie Média Passions, tél. : 01 53 26 30 05.

Directrice marketing et diffusion
Directrice commerciale de la régie : Anne Clébant, tél. : 01 53 26 32 65.

Directeur de publicité : Pascal Declerck. Tél. : 01 44 84 84 92. pascal.declerck@regie-mp.com
Directeur de clientèle : Olivier Flot. Tél. : 01 44 84 84 53. olivier.flot@regie-mp.com
Chefs de publicité : Sarah Massignan. Tél. : 01 53 26 34 71. sarah.massignan@regie-mp.com

Assistant publicité : Cédric Turpin. Tél. : 01 53 26 34 69. cedric.turpin@regie-mp.com

Directeur de la diffusion et abonnement: Benoit Fron. Tél. : 01 53 26 32 65.
Contact diffuseurs et dépôts de presse : service vente *Rustica*, tél. : 01 53 26 32 64.
Communication : Agence Think+, tél. : 06 16 34 40 60. think@bourgarel.eu
Directeur de la fabrication : Claude Pedrono. Tél. : 01 53 45 80 80.
Photogravure : Key Graphic, 4, allée Verte, 75011 Paris.

Impression : Maury - Malesherbes (45).
Dépôt légal octobre 2016.
Vente au numéro MLP.
Commission paritaire n° 0218 K 82753.
ISSN 2270-1915.



autorité de régulation professionnelle de la publicité

Audience mesurée par AUDIPRESSE



OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2014





LA SEMAINE PROCHAINE



B. WINKELMANN/STOCKFOOD/SUCRÉ SALÉ

Dossier

CUISINER FRUITS ET LÉGUMES

Cuisinez aujourd'hui vos récoltes d'automne pour vous garantir des agapes pour longtemps. Confitures, gelées classiques, chutneys, lasagnes, tartelettes à la courge, muffins, paupiettes, pickles de légumes... Tirez inspiration de nos suggestions.

ET AUSSI...

NOUS, ON LES AIME
Les feuillages rouges

FICHES
Les ails d'ornement

PERMACULTURE
La lutte biologique

DE LA TERRE À LA TABLE
Les cardons

ANIMAUX
Le chat vieillissant

MA SEMAINE AU JARDIN
POTAGER # Je sème la luzerne # Je protège le semis de mâche # FRUITS # Je plante des rejets de framboisier # PLANTES VERTES # Je réussis la culture des philodendrons



JEUX



MOTS FLÉCHÉS

LE YAOURT

- Instrument à vent
- Pays dont il est originaire
- Secoue
- Glucide qui y est présent
- Pépite
- Spécialité de nouilles
- Femme qui a porté
- Échassier
- Premiers principes d'un art
- Grains de table
- Viande
- Ça exprime une condition
- Organe d'emplumés
- Déterminant possessif
- On en fabrique avec son lait
- Lac d'Italie
- Scène de toilette
- Il en contient des millions
- Chose sans importance
- Ingrédient de base
- Eus des idées utopiques
- Outil
- Il en est riche
- Déesse au pied marin
- Après *bis*
- Telle sa version sans addition ni mélange
- Fraises, pêches... qu'on y trouve
- Prénom masculin
- Partie d'église
- Élément d'un lustre
- Sudiste
- Espèce de hérisson
- Produit vendu moins cher
- Fils de Lamech
- Un grand nom de la boxe
- Quelqu'un
- Édulcorant qui adoucit son goût
- Personne grande et maigre
- Défalquer
- Ils servent à clore une baie
- S'exprime en bramant
- Effectues un déplacement
- Il y a fait son apparition sous François I[er]
- Réfute
- On le vide à la petite cuillère
- Parfumé comme il peut l'être
- Relatif au mouton
- Langue de notre pays
- Lettres pour le docteur
- Pronom réfléchi
- Musique de film
- Machine à clavier
- Guide de pointe
- Espèce de malotru
- Dépouillée de son enveloppe
- Astre à chevelure

SUDOKU

En vous aidant des chiffres déjà placés, remplissez la grille de manière que :
- chaque ligne - chaque colonne - chaque carré de 3 par 3, ne contiennent qu'une seule fois tous les chiffres de 1 à 9.

moyen

	1		3					2
2			4			3	7	
3		8	9		2		4	
6				4		5		
5	4						9	8
		7		2				3
	8		1		4	2		6
	6	3			5			4
7					3		5	

difficile

	9		1		2	3		
3		5						2
7					5	4		1
	3	2						4
		7	3		4	9		
5						1	3	
2		9	5					3
4						7		8
		3	4		7		1	

DEVINETTE

LE CAMARGUAIS

Le poulain naît bai ou rouan. Au bout de combien d'années, son poil s'éclaircit-il ?

À PARTIR DE 3 ANS
ENTRE 6 ET 9 ANS
À PARTIR DE 10 ANS

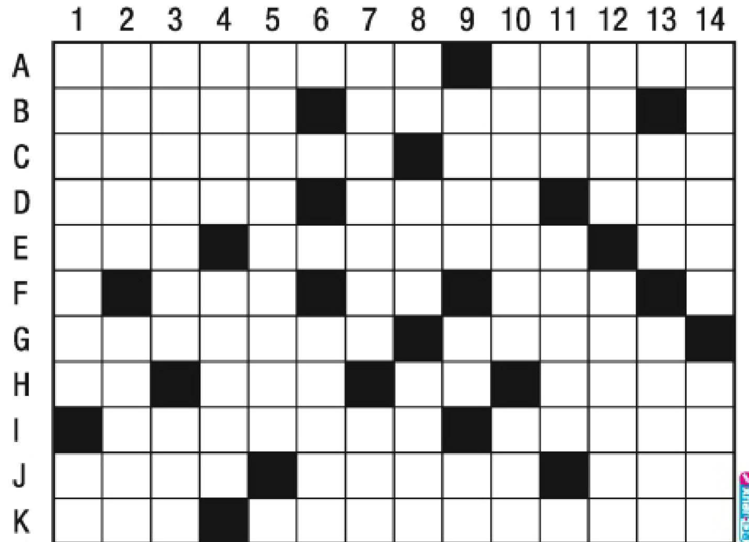


Réponse : à partir de 3 ans.

MOTS CROISÉS

Horizontalement : A. Courges pour un gratin. Pommés, dans les choux. **B.** Difficile à avaler. Arbuste originaire du Japon. **C.** Mauvaises odeurs. Expert en flèches. **D.** Meurtris dans le verger. Naturel. Imitation. **E.** Sur la rose des vents. Recherche policière. Phase lunaire. **F.** Canton suisse. Vieilles pratiques. Régal de bétail. **G.** Mis à l'écart. Fleur jaune de l'Ouest. **H.** Dedans. Font un âge. Cours d'Italie. Composé chimique. **I.** Ville du Frioul. Malaxé. **J.** Admiratif. Dans nos poches. Fleur de jachère. **K.** La décoration florale en est un. Parcelles de terrain éclaircies au milieu de la forêt.

Verticalement : 1. Orné de fleurs à la campagne et de légumes en ville. Beau geste. **2.** Il est labouré par les pêcheurs. Risquer un œil. **3.** Base de tisane. Des villes ou des champs. **4.** Notion. Bramais. **5.** Donne un tuyau. **6.** Ville de Corrèze. **7.** Nom d'un singe. Fit un malheur. **8.** Appris. Comme des vers. Décédé. **9.** Dans la basse-cour. Cri de para. Métal précieux. **10.** Nettoyée à fond. Lettre grecque. **11.** Rudiments. Ville de Mayenne. **12.** Monnaie de Thaïlande. Humer le parfum des roses. **13.** Espion du roi. De travers. **14.** Arrache les mauvaises herbes. Bien attachés.



PHOTOS-MYSTÈRES

DE QUEL ÉRABLE SONT-ELLES TOMBÉES ?



- ÉRABLE CIRCINÉ
- ÉRABLE NEGUNDO
- ÉRABLE PALMÉ
- ÉRABLE PLANE

Réponses : 1-Érable negundo (*Acer negundo*), 2-Érable plane (*A. platanoïdes*), 3-Érable circiné (*A. circinatum*), 4-Érable palmé (*A. palmatum*).

PHOTOS SHUTTERSTOCK : 1. LIZARD, 2. NEUMANN, 3. R. SHIVELY, KOOSEN

QUIZ

FEMMES CÉLÈBRES EN LEUR CHÂTEAU

Redonnez à ces demeures leurs propriétaires initiales (elles furent écrivaine, reine, impératrice, chanteuse, favorite royale…).


Les Milandes.

1. Anet (28)
2. La Malmaison (92)
3. Les Milandes (24)
4. Maintenon (28)
5. Nohant-Vic (36)
6. Les Nouettes (61)
7. Les Rochers (35)

A. Comtesse de Ségur
B. Diane de Poitiers
C. Françoise d'Aubigné
D. George Sand
E. Joséphine Baker
F. Joséphine de Beauharnais
G. Madame de Sévigné

Réponses : 1-B, 2-F, 3-E, 4-C, 5-D, 6-A, 7-G.

LEOKS/SHUTTERSTOCK

LES SOLUTIONS DU NUMÉRO 2440

les mots fléchés



	P		F		D		R		R		P		T	
A	U	B	E	P	I	N	E		E	L	Y	T	R	E
	C	O	T	O	N	E	A	S	T	E	R		O	U
M	E	L	E		D	O		L	I		A	M	E	R
		E	R	R	E		M	A	R	O	C		N	E
N	E	T		A		S	A	L	E		A	G	E	
	A		S	Y	M	P	H	O	R	I	N	E		T
S	U	R	E	A	U		O	M		S	T		F	A
		A	U		T	O	N		T		H	O	U	X
G	O	M	I	N	A		I	S	O	L	A	N	T	E
	C	A	L	L	I	C	A	R	P	E		T	E	R

les mots croisés



P	I	E	D	S	D	A	L	O	U	E	T	T	E
E	N	D	I	V	E	S		O	R	C	H	I	S
L	E	E		E	N	E	E		N	U	E		S
A	S		A	L	I		M	I	E	S		P	E
R		A	R	T		A	I	R	S		B	A	N
G	I	N	G	E	M	B	R	E		L	A	I	C
O	R	E	E		L	A		N	I	E	L	L	E
N	A		N	P		T	A	E	L	S		L	
I		S	T	O	P		I	E		T	I	E	N
U	R	I		I	R	A	N		N	E	C	R	O
M	E	L	I	L	O	T		C	E	R	I	S	E

sudoku

moyen

3	6	4	8	7	9	2	1	5
2	9	5	4	1	3	7	8	6
1	7	8	2	6	5	9	3	4
4	1	9	6	3	8	5	2	7
7	5	6	1	4	2	3	9	8
8	3	2	9	5	7	6	4	1
5	2	1	3	8	6	4	7	9
6	8	3	7	9	4	1	5	2
9	4	7	5	2	1	8	6	3

difficile

7	6	4	3	2	5	8	1	9
1	8	5	6	9	4	7	3	2
9	3	2	7	8	1	6	5	4
4	5	9	2	7	6	1	8	3
6	2	3	1	5	8	9	4	7
8	7	1	4	3	9	5	2	6
5	1	6	9	4	2	3	7	8
3	4	8	5	6	7	2	9	1
2	9	7	8	1	3	4	6	5

NOTRE SUPPLÉMENT de 32 pages

Maux de l'hiver
Je me soigne par les plantes

65 RECETTES bien-être de saison

SUPPLÉMENT DE RUSTICA N° 2441 - NE PEUT ÊTRE VENDU SÉPARÉMENT



- Doper ses défenses immunitaires
- Prévenir la grippe et la bronchite, lutter contre la fatigue, vaincre le rhume, la toux...
- Faire soi-même ses bons remèdes

LES CARNETS Rustica

NOUVELLE COLLECTION

Rustica éditions



POUR SE RESSOURCER,
SE RECENTRER
FAIRE UNE PAUSE,
RESPIRER,
RESSENTIR,

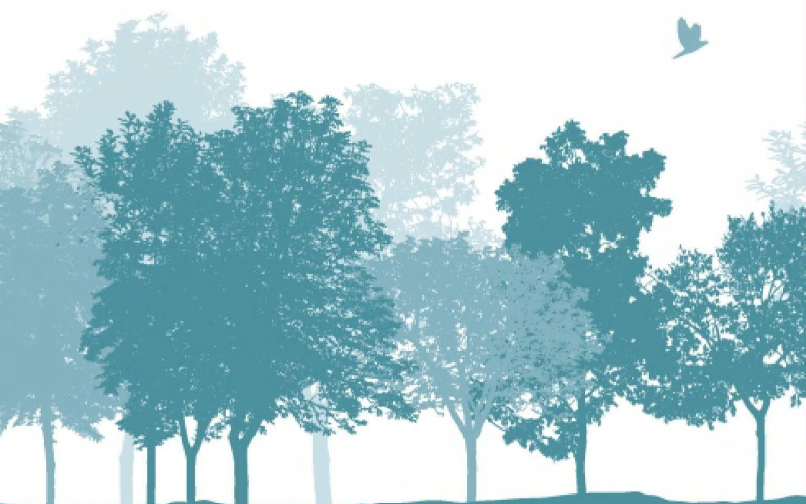
ÊTRE EN PLEINE CONSCIENCE AVEC LES FORCES DE LA NATURE

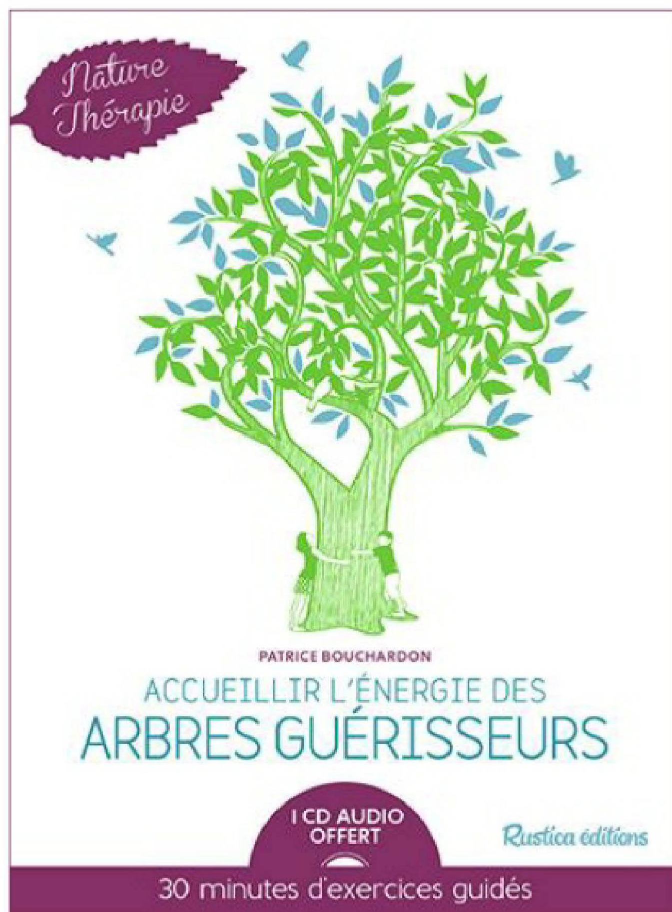
La nature a ce pouvoir de nous relier à la magie de la vie sur Terre, à cette énergie mystérieuse qui circule en chacun de nous, nous habite et nous anime, prenons le temps de la regarder davantage !

AVEC CHAQUE LIVRE
1 CD AUDIO
DE COACHING GUIDÉ

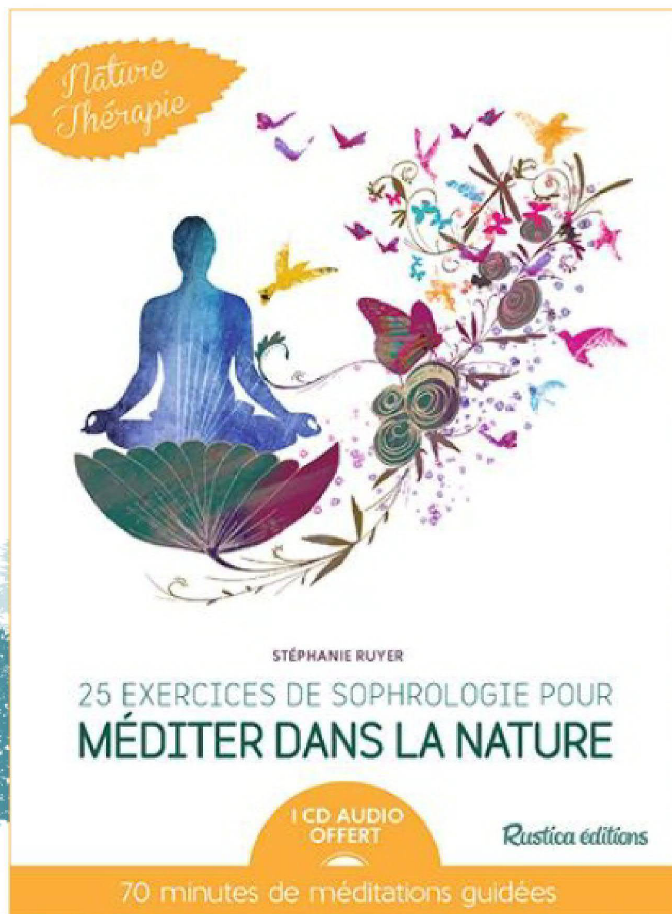








9782815308687 - 14,95€



9782815308694 - 14,95€

Rustica éditions

Retrouvez tous nos livres sur la librairie en ligne de notre site **www.rustica.fr**

Rustica

Photo couverture : aaron007/Istock

Rustica SA, filiale du groupe Média-Participations, 15-27, rue Moussorgski, 75895 Paris Cedex 18 www.rustica.fr

Président Directeur Général de la société Rustica SA et directeur de publication : Vincent Montagne.

Directeur général délégué : Benoît Pollet.

Directeur de la rédaction : Alain Delavie.

Direction artistique : Xavier Peyrottes.

Rédactrice en chef adjointe, chargée de la technique : Corinne Beaudouin.

Secrétaire générale de la rédaction : Véronique Gonzalez.

Rédacteurs-graphistes : Marc Béguin, Catherine Joachim, Christine Chaptinelle et Gérard Bahuchet.

Chef du Pôle image : Isabelle Dalle.

Iconographe : Annie Hermans.

Conception : Média Gaïa.

Régie publicitaire intégrée : Régie Média Passions, tél. : 01 53 26 30 05.

Directrice marketing et diffusion et directrice commerciale de la régie : Anne Clébant, tél. : 01 53 26 32 65.

Directeur de clientèle : Pascal Declerk, tél. : 01 44 84 84 92.

Directeur de la diffusion et de l'abonnement : Benoit Fron, tél. : 01 53 26 32 65.

CPE Conseil, directeur fabrication : Claude Pédrono, tél. : 01 53 45 80 80.

ISSN 2270-1915

Commission paritaire n° 0218 K 82753

Photogravure : Key graphic, 4, allée Verte, 75011 Paris.

Impression Maury Malesherbes (45) France.





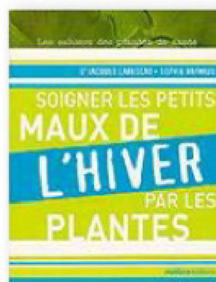

Le jardin et les plantes au service de notre santé


F. MARRE/RUSTICA

Plus nous avançons dans l'automne, plus nos organismes fatigués doivent faire face au cortège de maladies qui accompagnent le retour de la mauvaise saison : rhume, toux, maux de gorge, épisodes de fièvre, coup de fatigue, stress... Il est temps de doper nos défenses immunitaires et de retrouver l'énergie nécessaire pour rester en pleine forme. Beaucoup de plantes du jardin sont des alliées précieuses tant pour prévenir que pour guérir ces petits maux de l'hiver. Le tout est de savoir bien les choisir et les utiliser. Suivez le guide !

Alain Delavie

SOMMAIRE



Carnet extrait de : *Soigner les petits maux de l'hiver par les plantes.* Par le Dr. Jacques Labescat et Sophie Raynaud. Rustica éditions.

ANGÉLIQUE

L'herbe-aux-anges est utilisée depuis l'Antiquité. Ses principes actifs en font un bon remède contre la fièvre, la fatigue, les maux de tête et les troubles digestifs, particulièrement fréquents en hiver.

Parties utilisées

La racine, la tige et les fruits.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Sa racine est contre-indiquée pendant la grossesse car elle favorise le détachement placentaire.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les graines et la racine contiennent du phellandrène, composé huileux à l'origine de ses propriétés digestives.

Le saviez-vous ?

La tige confite est utilisée en pâtisserie. Ses fruits et sa racine entrent dans la composition de liqueurs.

Cette plante majestueuse pouvant atteindre 1 ou 2 m de hauteur, aux fleurs en ombelles blanc-vert, se plaît en milieu humide. Elle ne fleurit qu'une seule fois, lors de la deuxième ou de la troisième année. Ses fruits verts, ovoïdes et aplatis, mesurent 4 à 6 mm de longueur. On récolte ses tiges striées et creuses en été, ses racines et ses graines en automne. Mieux vaut éviter de la cueillir à mains nues : ses sucs sont irritants pour la peau et les muqueuses. Munissez-vous de gants ! Sa grosse racine rougeâtre et très rameuse contient un suc épais et jaunâtre. Dans l'Antiquité, on tenait l'angélique *(Angelica archangelica)* pour miraculeuse. Puis les herboristes occidentaux l'utilisèrent contre les fièvres, pour l'améliorera-tion de la digestion et son action bienfaisante en général. C'est grâce à elle que l'alchimiste et guérisseur Paracelse aurait fait reculer l'épidémie de peste qui menaçait Milan (Italie), en 1510.

PAR VOIE INTERNE

Infusion

Laissez infuser 20 g de racine coupée en petits morceaux, ou 15 g de graines, dans 1 l d'eau bouillante pendant 15 min, puis filtrez. Buvez-en une tasse après le déjeuner pour favoriser la digestion.

Poudre totale

Prenez 2 gélules de 325 mg, au petit déjeuner et au dîner.

Extrait concentré

Prenez 1 gélule de 200 mg matin et soir, lors des repas.

Teinture mère

Versez-en 50 gouttes dans un verre d'eau et prenez ce mélange trois fois par jour, à la fin du petit déjeuner, du déjeuner, puis vers 15 h.

Préparation exotique

Contre la fièvre, conconctez-vous un grog en ajoutant à un litre d'infusion froide (voir la recette ci-dessus) 4 cl de rhum blanc. Buvez un verre à madère de cette préparation deux fois par jour au maximum, pendant 2 ou 3 jours.



A. PETZOLD/RUSTICA

AUTRES PROPRIÉTÉS

L'angélique stimule la circulation sanguine, elle est donc indiquée contre les contusions et en cas de troubles érectiles. Elle est également recommandée comme antiseptique contre les affections buccales : aphtes, gingivites, etc.

BARDANE

Cicatrisante et antiseptique, elle s'impose pour soigner l'épiderme et les maladies respiratoires. Elle facilite aussi le drainage des reins et des intestins, et soulage les rhumatismes articulaires.

Parties utilisées

La racine et les feuilles.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Contre-indiquée chez la femme enceinte. Attention, par ailleurs, au risque de confusion avec la racine de belladone !

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La plante est riche en sucres et en mucilages. On y trouve aussi graisses, huiles essentielles, sels de potassium…

Le saviez-vous ?

Les Orientaux consomment la racine en légume, et pour stimuler l'activité sexuelle des anciens.

Très commune, la bardane *(Arctium lappa)* pousse dans les zones incultes, les décombres et au bord des routes. Sa haute tige porte de grandes feuilles en forme de cœur. En juin, elle s'orne de fleurs violacées entourées de bractées qui s'accrochent aux vêtements. Sa racine est longue et pivotante. Au Moyen Âge, on l'utilisait largement pour traiter les tumeurs, les maladies vénériennes et les problèmes de peau. Cette dernière indication reste d'actualité. Efficace contre l'acné, les crevasses et gerçures, l'eczéma et le psoriasis, elle permet également de lutter contre les rhumes et la bronchite.

En cas de problèmes de peau, prenez la bardane en traitement curatif pendant 10 ou 15 jours. En cas de rhume, de bronchite ou de rougeole, le traitement n'excédera pas 8 jours. Pour soulager une poussée rhumatismale, la plante doit être utilisée 14 jours. En prévention contre les problèmes cutanés et les infections respiratoires, prenez-en 15 jours par mois pendant 2 mois, à l'automne et en début d'hiver. Pour prévenir les rhumatismes, prenez-en 15 jours par mois pendant 2 mois, à l'automne, en hiver, au printemps.

Par voie interne

Infusion

Laissez infuser 20 g de racine dans 1 l d'eau bouillante pendant 15 min, puis filtrez. Buvez 3 tasses par jour.

Poudre totale

Prenez 2 gélules de 350 mg matin et soir, avant les repas.

Extrait sec

Avalez une gélule de 200 mg matin et soir, avant les repas.

Teinture mère TM

Mélangez 50 gouttes dans un verre d'eau tiède ou dans une infusion, et buvez matin et soir.

Décoction

Faites bouillir de 40 à 60 g de racine dans 1 l d'eau pendant 10 min, puis filtrez. Buvez 4 ou 5 tasses de ce breuvage par jour, après les repas.



G. PISOTSCKII/SHUTTERSTOCK

AUTRES PROPRIÉTÉS

Des études menées en laboratoire ont montré que la bardane fait baisser le taux de sucre sanguin des rats. On a pu constater un effet similaire chez l'homme, dont elle réduit l'hyperglycémie. Elle a également des effets diurétiques.

BOURRACHE

Utilisée depuis des siècles comme plante médicinale, elle aide l'organisme à lutter contre la fièvre, vaincre la toux, contrer la sécheresse cutanée ou encore à combattre la déprime saisonnière.

Parties utilisées

Les feuilles, les fleurs, la tige et les graines.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

À forte dose, elle peut être nocive car elle contient des alcaloïdes toxiques pour le foie.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles sont riches en potassium, calcium, phosphore, sodium, magnésium et vitamines.

Le saviez-vous ?

L'huile extraite des graines de bourrache contient des acides gras insaturés de type oméga-6.

La bourrache *(Borago officinalis)* est commune en Europe. Son nom proviendrait d'un mot arabe signifiant "père de la sueur", allusion à ses vertus sudorifiques, dont découlent ses propriétés fébrifuges. Couverte de poils piquants, dotée de feuilles épaisses, la plante produit une profusion de fleurs bleues étoilées. Elle apprécie les emplacements ensoleillés et les terrains riches en azote. On récolte ses feuilles entre avril et juin, ses fleurs et sa tige jusqu'en septembre. En traitement curatif durant 8 à 10 jours, elle est efficace contre la fièvre, la toux, les affections cutanées et la déprime saisonnière. En traitement préventif d'une semaine en fin d'automne, elle prévient la survenue de problèmes de gorge, de peau ou d'un "coup de blues".

Par voie interne

Infusion

Laissez infuser 5 g de feuilles dans 250 ml d'eau bouillante 10 min, filtrez et buvez 2 ou 3 tasses par jour, après les repas.

Décoction

Mettez 20 ou 25 g de bourrache séchée dans 1 l d'eau, portez à ébullition pendant 2 à 3 min, puis laissez infuser 20 min avant de filtrer. Buvez 3 ou 4 tasses par jour après les repas.

Poudre totale

Prenez 2 gélules de 400 mg avec un peu d'eau matin et soir, avant les repas.

Teinture mère

Versez 40 gouttes dans un verre d'eau à prendre deux fois par jour,matin et soir.

Huile

Avalez une gélule de 200 mg avec un verre d'eau matin et soir, entre les repas.

Par voie externe

Inhalation

Contre les maux de gorge, faites chauffer sans bouillir 20 g de plantes séchées dans 1 l d'eau, et versez dans un bol ou un appareil à inhalation. Respirez pendant 15 ou 20 min matin et soir.



V. QUÉANT-KLECKA/RUSTICA

AUTRES PROPRIÉTÉS

La bourrache possède aussi des qualités diurétiques, dépuratives et anti-goutte. L'huile tirée de ses graines nourrit l'épiderme et le soigne en cas de psoriasis ou d'eczéma.

CHÊNE

De nos jours, on utilise l'écorce de l'arbre sacré des druides contre les irritations de la gorge et les angines. Riche en tanins, celle-ci est également efficace dans le traitement des diarrhées.

Parties utilisées

L'écorce des branches de 3 ou 4 ans, les glands et les feuilles.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Du fait de son astringence, il ne doit pas être pris de façon prolongée.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le chêne est particulièrement riche en tanins.

Le saviez-vous ?

Les glands torréfiés servent à la fabrication d'un succédané de café : un breuvage agréable, utile aux personnes qui ont des problèmes de digestion ou de sensibilité à la caféine.

Majestueux et d'une longévité exceptionnelle, très commun dans les forêts de l'hémisphère Nord, *Quercus robur* a été vénéré dans de nombreuses civilisations. Dans l'Antiquité, il était voué à Jupiter et les oracles prédisaient l'avenir en écoutant le bruit du vent dans son feuillage. Sacré chez les Gaulois, il devint arbre saint lorsque Louis IX décida de rendre justice sous ses branches. C'est aussi sous un chêne que Jeanne d'Arc entendit des voix...
Ses propriétés astringentes furent connues très tôt, et son écorce fut longtemps employée pour tanner les peaux, fumer les poissons, mais aussi comme remède contre la tuberculose.
Son bois dur a toujours fait l'objet de multiples usages, pour la construction des bateaux, des charpentes, des poutres et parquets, mais aussi des fûts et tonneaux... Les tanins qu'il contient se libèrent au contact du vin, conférant du corps et de la longévité au breuvage.
Il se distingue par ses feuilles à pétiole court et limbe profondément lobé, et par ses glands pendant au bout d'un long pédoncule. Ses fleurs apparaissent en avril ou mai.
Aujourd'hui, il est utilisé par voie externe, en traitement curatif de 5 ou 6 jours afin de soigner les maux de gorge de l'angine et la laryngite, mais aussi la rhinite allergique et la coqueluche. Par voie interne, il permet de calmer la diarrhée.

Par voie interne

Décoction

Laissez bouillir 20 g d'écorce coupée en morceaux dans 1 l d'eau pendant 10 min, puis filtrez. Buvez-en une tasse fraîche (à 8 ou 10 °C) matin, midi et soir, au moment des repas.

Par voie externe

Gargarismes

Laissez bouillir 100 g d'écorce coupée en morceaux 10 min dans 1 l d'eau. Filtrez et faites des gargarismes 3 ou 4 fois par jour.



V. ABRAHAMYAN/SHUTTERSTOCK

AUTRES PROPRIÉTÉS

Le chêne arrête les saignements de nez, calme les règles abondantes et favorise la cicatrisation des plaies infectées (esquarres, ulcères...).

ÉCHINACÉE

En raison de ses propriétés immunostimulantes, l'échinacée renforce efficacement les défenses de l'organisme. Elle se montre donc très utile pour lutter contre les infections respiratoires et la grippe.

Parties utilisées

Les racines, la tige feuillée et les fleurs.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Elle est contre-indiquée pour les personnes sous immuno-dépresseurs et en cas de maladies auto-immunes.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Elle contient principalement des sucres stimulant la fabrication d'anticorps.

Le saviez-vous ?

Son nom est dérivé du mot grec "echinos", qui signifie "hérisson", par allusion aux écailles épineuses du réceptacle.

Originaire des plaines nord-américaines, *Echinacea purpurea* se plaît au soleil, en sol riche et bien drainé, et se distingue par ses longues tiges côtelées portant des grands capitules roses, à cœur proéminent brun orangé. Elle ne pousse en Europe que depuis une centaine d'années. Les Amérindiens l'utilisaient contre les infections des voies respiratoires, pour soigner les blessures et les infections et contre les morsures de serpent. Au XVIIIe siècle, aux États-Unis, un certain Meyer en fit un remède miracle. Il fut considéré comme un charlatan, pourtant, de nos jours, l'échinacée est une des plantes médicinales les plus employées dans ce pays. En Europe, elle fut prescrite au XIXe siècle contre les infections virales et bactériennes, avant que les antibiotiques ne la fassent tomber dans l'oubli. Mais depuis la découverte de résistances bactériennes, elle suscite un regain d'intérêt. Aujourd'hui, elle est utilisée en traitement curatif de 7 à 10 jours pour stopper les affections respiratoires. À titre préventif, comme immunostimulant, il est recommandé de la prendre 15 jours par mois, de fin novembre à fin février, voire d'octobre à mars en cas de risques infectieux importants.

Par voie interne

Suspension intégrale de plante fraîche

Prenez 1 cuill. à café dans un verre d'eau le matin et à 13h, pendant une semaine, pour arrêter l'infection.

Poudre totale

Avalez 2 gélules de 250 mg matin et soir, avant les repas.

Extrait sec (nébulisat)

Prenez 1 gélule de 200 mg avant le petit déjeuner et le dîner.

Infusion

Laissez infuser 1 cuill. à café de morceaux de racine, de tiges et de fleurs séchées dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 min. Filtrez, et buvez une tasse matin, midi et soir, avant les repas, pendant 10 jours.



F. MARRE/RUSTICA/PÉPINIÈRE DELABROYE

AUTRES PROPRIÉTÉS

Cette plante est aussi employée en traitement d'appoint contre les infections des voies urinaires et pour le soin des plaies cutanées.

GINSENG

Connu depuis des milliers d'années en Chine, le ginseng est utilisé en Occident depuis le XVIIIe siècle. Tonifiant, stimulant et déstressant, c'est une plante miracle contre la fatigue.

Partie utilisée
La racine.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI
Une prise prolongée peut entraîner des troubles tels que l'excitabilité, la tachycardie...

PRINCIPAUX CONSTITUANTS
Plus de 14 de ses composants ont démontré leur efficacité, comme tonique ou sédatif. Contient aussi des vitamines, des minéraux...

Le saviez-vous ?
Seule l'espèce Panax *possède une efficacité médicinale démontrée. Vérifiez que son nom est inscrit sur l'emballage !*

Originaire des forêts montagneuses d'Asie orientale, le ginseng sauvage *(Panax ginseng)* est aujourd'hui très rare, et les plants commercialisés sont cultivés. Sa tige est rouge foncé. Ses fleurs, petites et blanches, sont suivies de baies rouges. Sa racine rappelle la forme du corps humain, d'où son nom chinois, "Jen Chen", signifiant "homme racine". Elle accroît la vitalité, lutte contre le stress, augmente la résistance à la fatigue, au froid, à la faim, à la chaleur, ainsi qu'aux intoxications chimiques. Immunostimulant, le ginseng s'impose contre l'asthénie, notamment dans le cadre d'une convalescence.

Pour lutter contre la fatigue et le stress, on le prendra en traitement curatif de 15 jours sous forme de teinture mère, de poudre totale ou d'extrait sec. En infusion, pendant 10 jours, 15 au maximum. En traitement préventif, il est préconisé 15 jours par mois pendant 2 mois, en début d'automne.

Par voie interne

Infusion

Faites infuser 3 g de racine finement coupée dans 50 cl d'eau bouillante 10 à 15 min. Filtrez et buvez une tasse le matin.

Teinture mère

Buvez 50 gouttes diluées dans un verre d'eau le matin et/ou à midi, avant les repas.

Poudre totale

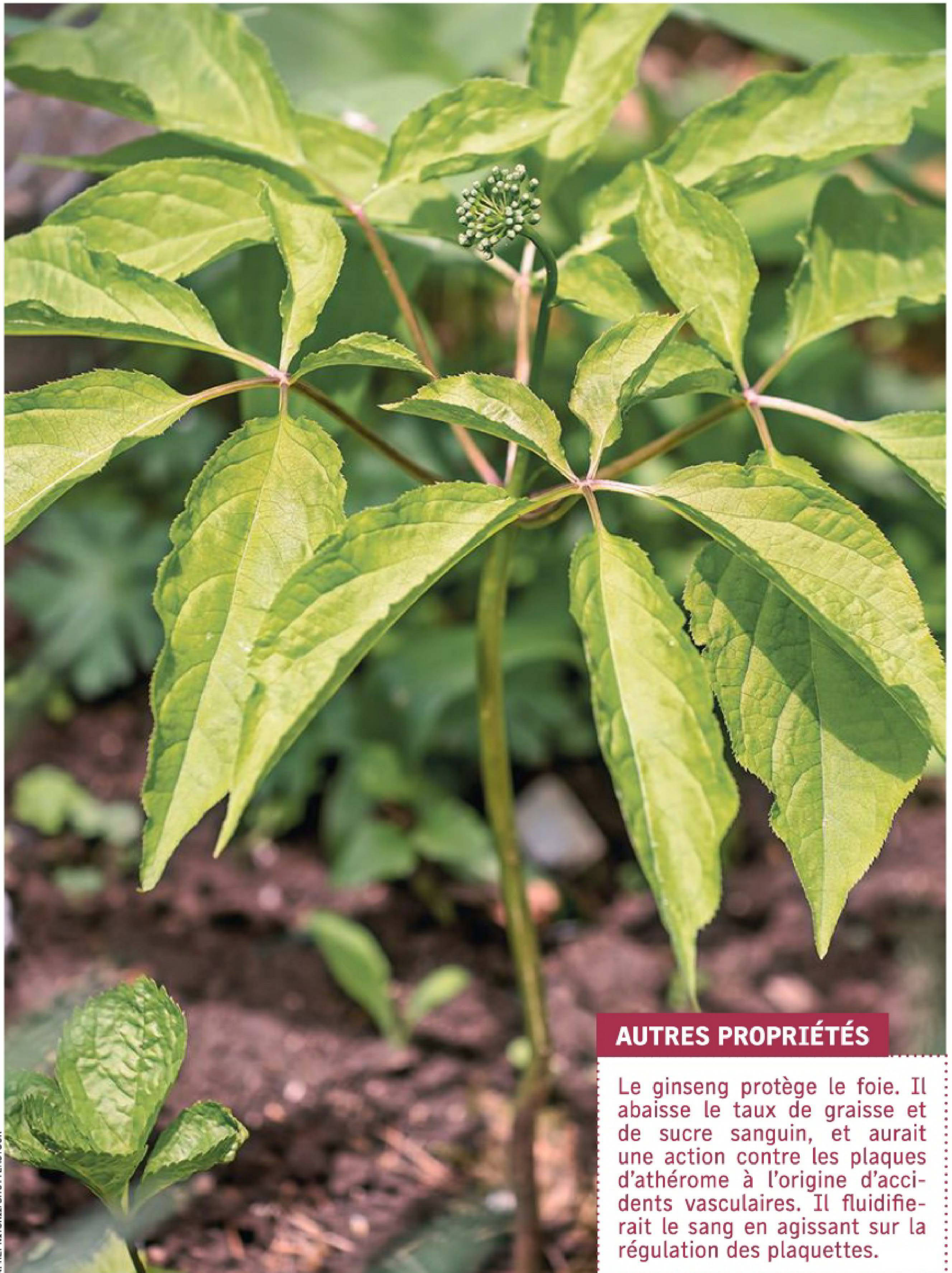
Prenez 2 gélules de 390 mg pendant le petit déjeuner et au cours du dîner.

Extrait sec (nébulisat)

Avalez 1 gélule de 200 mg le matin et le soir.

Pour réveiller la libido

En cas de petite baisse de régime en hiver, réveillez votre libido en mélangeant à parts égales gingembre, ginseng, sarriette, romarin, cannelle et menthe poivrée séchés et réduits en poudre. Ces plantes améliorent l'énergie ou activent la production d'hormones sexuelles. Prenez-en 1 cuill. à café le matin, dans un yaourt ou avec 1 cuill. de miel, pendant 15 jours.



N. REPNITSKII/SHUTTERSTOCK

AUTRES PROPRIÉTÉS

Le ginseng protège le foie. Il abaisse le taux de graisse et de sucre sanguin, et aurait une action contre les plaques d'athérome à l'origine d'accidents vasculaires. Il fluidifierait le sang en agissant sur la régulation des plaquettes.

GUIMAUVE

Dotée de propriétés apaisantes et expectorantes, elle calme les irritations de l'appareil respiratoire, comme l'enrouement ou le mal de gorge, et débarrasse les bronches de leurs sécrétions.

Parties utilisées

La racine, les feuilles et les fleurs.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

L'alcool diminue ses effets thérapeutiques. Proscrivez-le pendant la durée du traitement.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Elle contient des mucilages adoucissants, de l'amidon, de la pectine et de l'asparagine.

Le saviez-vous ?

L'empereur Charlemagne encourageait la culture de la guimauve dans les jardins des monastères.

Commune en terrain humide, *Althaea officinalis* se reconnaît à sa tige veloutée, ses feuilles blanchâtres et ses fleurs roses ou blanches groupées par trois. Au Moyen Âge, Hildegarde de Bingen la recommandait contre les affections "causées par la froidure". Aujourd'hui encore, on la prend en traitement curatif contre les problèmes de gorge, le rhume ou la sinusite, par voie interne, pendant 5 jours. En gargarismes, on l'utilise pendant 3 ou 4 jours, et jusqu'à 8 jours en inhalation.

Par voie interne

Teinture mère

Prenez 50 gouttes matin et soir.

Infusion

Faites bouillir 30 g de feuilles et de fleurs séchées dans 1 l d'eau pendant 5 min, laissez infuser 10 min hors du feu, puis filtrez. Buvez 4 ou 5 tasses par jour.

Décoction :

Portez à ébullition 30 g de racines émincées pendant 10 min; laissez macérer 1 à 2 h dans l'eau froide, puis faites à nouveau chauffer jusqu'à 50 °C. Buvez 3 tasses par jour pendant les repas.

Par voie externe

Gargarismes

Pendant 10 min, faites bouillir 50 g de racines émincées. Laissez macérer 1 ou 2 h dans l'eau froide, puis chauffez à nouveau jusqu'à 50 °C. Gargarisez-vous 3 ou 4 fois par jour.

Inhalations

Mettez 50 g de feuilles dans 1 l d'eau chaude, non bouillante. Versez dans un bol ou un inhalateur et respirez pendant 10 ou 15 min, matin et soir.

Crème pour les mains

Faites fondre au bain-marie 10 g de cire d'abeille et 10 g de beurre de cacao, ajoutez 50 g d'huile d'amande douce et 50 ml d'infusion de guimauve portée à ébullition. Mélangez au batteur, ajouter 10 gouttes d'huile essentielle de menthe, citron ou lavande. Appliquez sur vos mains matin et soir.



M. RUCKSZIO/SHUTTERSTOCK

AUTRES PROPRIÉTÉS

Elle soulage aussi les aphtes, les abcès dentaires ainsi que les irritations cutanées. Elle est efficace contre la constipation. Ses feuilles sont utilisées contre la cystite. En Guadeloupe, en infusion, elle sert à combattre les vers intestinaux.

LAVANDE VRAIE

Prisée pour son parfum, *Lavendula vera* possède des propriétés anti-infectieuses et calmantes. Elle permet de lutter contre la plupart des atteintes hivernales : rhinites, bronchites, laryngite…

Parties utilisées

Les sommités fleuries, cueillies en été.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

L'essence de lavande peut avoir des effets secondaires : nervosité, problèmes digestifs…

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Elle contient du camphre, de la coumarine, du linalol et du géraniol, aux vertus antiseptiques.

Le saviez-vous ?

L'essence de lavande est très concentrée. Il faut 150 kg de fleurs pour en obtenir 1 l.

Elle pousse à l'état sauvage dans tout le Bassin méditerranéen, à partir de 700 m d'altitude et en sol calcaire. Cet arbrisseau abondamment cultivé en Europe mesure 50 à 100 cm de hauteur, et possède des feuilles étroites de couleur gris-vert. Ses fleurs bleu-violet en épis dégagent un puissant et agréable parfum. Elle fut utilisée dans l'Antiquité pour soigner plaies et brûlures, puis au Moyen Âge et avant les antibiotiques pour lutter contre la diphtérie, la fièvre typhoïde ou la tuberculose. En traitement curatif de 5 à 7 jours, en infusion, elle agit contre le rhume et la toux, et contre la sinusite en traitement de 3 semaines. Utilisée une semaine par mois pendant tout l'hiver, elle agit à titre préventif.

Par voie interne

Infusion

Laissez infuser 20 g de fleurs dans 1 l d'eau bouillante pendant 10 min, puis filtrez et buvez 3 tasses par jour au début de l'infection. En prévention, en cas de bronches fragiles et contre la sinusite chronique, buvez 2 tasses par jour.

Par voie externe

Cataplasmes

Versez 1 poignée de fleurs de lavande dans 1 l d'huile d'olive première pression, puis laissez le tout 3 jours au soleil, le temps que les sucs s'expriment. Réitérez l'opération 3 fois, puis pressez. Matin et soir, posez en cataplasme sur la poitrine, bandez et laissez agir 15 min.

Aromathérapie

Contre la bronchite, mettez sur un cataplasme de farine de moutarde (en vente en pharmacie) 10 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie, et appliquez-le sur le thorax 15 min matin et soir. En cas de sensation de brûlure, ôtez le cataplasme. Attention, ce remède est contre-indiqué en cas de grossesse et d'allaitement, de cancer ou pour les enfants de moins de 6 ans.



F. BOUCOURT/RUSTICA/LES SENTEURS DU QUERCY

AUTRES PROPRIÉTÉS

À faibles doses, la lavande facilite le sommeil, calme l'irritabilité, les maux de tête et l'anxiété. De plus, elle agit contre les troubles digestifs d'origine nerveuse, les brûlures légères, les piqûres d'insectes et l'asthme.

MENTHE POIVRÉE

Trésor de vertus thérapeutiques, *Mentha* x *piperita* est cultivée depuis des siècles. Excellente pour les bronches, elle désinfecte et renforce l'organisme. Elle est une aide à la digestion et elle combat la fatigue.

Parties utilisées

Les feuilles et les fleurs.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Contre-indiquée en cas de grossesse, d'allaitement et de traitement homéopathique.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Elle est surtout riche en menthol, une substance antifongique, antivirale et stimulante.

Le saviez-vous ?

***La menthe poivrée est une hybridation spontanée entre la menthe verte* (Mentha spicata) *et la menthe aquatique* (Mentha aquatica).**

Originaire du Bassin méditerranéen, cette menthe pousse à l'état sauvage, mais est aussi largement cultivée comme plante médicinale, pour la cuisine ou la cosmétique. Vivace, vigoureuse et prolifique, elle est facilement identifiable grâce à ses feuilles dentelées d'un vert soutenu, ses épis de petites fleurs rose-mauve et sa puissante odeur. Dans l'Antiquité, les Grecs s'en servaient comme parfum, et les Romains en faisaient un vin destiné aux athlètes. On prend aujourd'hui la menthe poivrée en traitement curatif pendant 15 jours contre la fatigue, pendant 7 jours contre une infection, des problèmes digestifs, des maux de tête ou de l'acné. En massage contre la toux, on l'utilise une semaine.

Par voie interne

Infusion

Laissez infuser 4 à 5 g de fleurs fraîches ou sèches dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 min, puis filtrez et buvez 2 ou 3 tasses par jour, au moment des repas.

Poudre totale

Prenez 2 gélules de 320 mg matin et soir, pendant les repas.

Aromathérapie

En cas de diarrhées, consommez matin et soir 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée dans 1 cuill. de miel pendant 3 ou 4 jours.

Par voie externe

Massage

Jetez une poignée de feuilles fraîches dans 1 l d'huile d'olive. Exposez le tout à la chaleur et au soleil, dans un flacon couvert, pendant 8 semaines, en remuant tous les jours. Pressez, puis filtrez. Appliquez doucement sur la poitrine, en massant, matin et soir.

Aromathérapie

Diluez 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée dans une préparation soufrée, à prendre en gargarisme en cas de gingivite, et en inhalation en cas de sinusite.



A. PETZOLD/RUSTICA/CONSERVATOIRE DES PLANTES MÉDICINALES DE MILLY-LA-FORÊT

AUTRES PROPRIÉTÉS

Cette plante peut être utile contre les palpitations, les vertiges et les nausées dues aux troubles de la vésicule biliaire. Elle apaise le sommeil, agit contre les douleurs menstruelles et les vers intestinaux.

ORTIE

Piquante, mais bourrée de vitamines et d'oligoéléments, dépurative et anti-infectieuse, elle renforce les défenses immunitaires et donne de l'énergie. Elle permet ainsi à l'organisme de bien affronter l'hiver.

Parties utilisées

Les feuilles, la tige, les racines et les graines.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Les feuilles adultes, vers le bas de la tige, peuvent perturber le fonctionnement du foie.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Plus de 200 substances bénéfiques : silice, calcium, potassium, manganèse, vitamine C, provitamine A…

Le saviez-vous ?

Elle fut consommée dès l'âge de pierre.

Commune dans toutes les régions tempérées, *Urtica dioica* prolifère au voisinage des habitations car elle aime les sols riches en azote. Sur ses tiges couvertes des poils urticants, elle porte des feuilles dentées, des petites fleurs en chatons verdâtres sur les plants mâles, et des grappes blanches pendantes sur les femelles. Dans l'Antiquité, on confectionnait avec ses graines un vin aux vertus aphrodisiaques et stimulantes. Au Moyen Âge, elle fut préconisée pour soigner les plaies infectées et combattre les hémorragies. Les soldats romains se frottaient la peau avec ses feuilles pour lutter contre le froid. Par ailleurs, cette plante a, très tôt, fait partie de l'alimentation du bétail.

Aujourd'hui, on prend l'ortie en traitement préventif pendant 60 jours, à la fin de l'automne ou en début d'hiver, et pendant 30 jours au printemps. Elle agit alors comme dépuratif, dynamisant, reminéralisant et aussi anti-infectieux efficace contre la fatigue et les sinusites, otites, toux, rhumes, gastro-entérites, grippes, rhumatismes.

Par voie interne

Infusion

Laissez bouillir une cuill. à soupe de plante dans une tasse d'eau bouillante pendant 5 min, puis laissez infuser hors du feu pendant 10 min et filtrez. Buvez 3 tasses par jour.

Suspension intégrale de plante fraîche

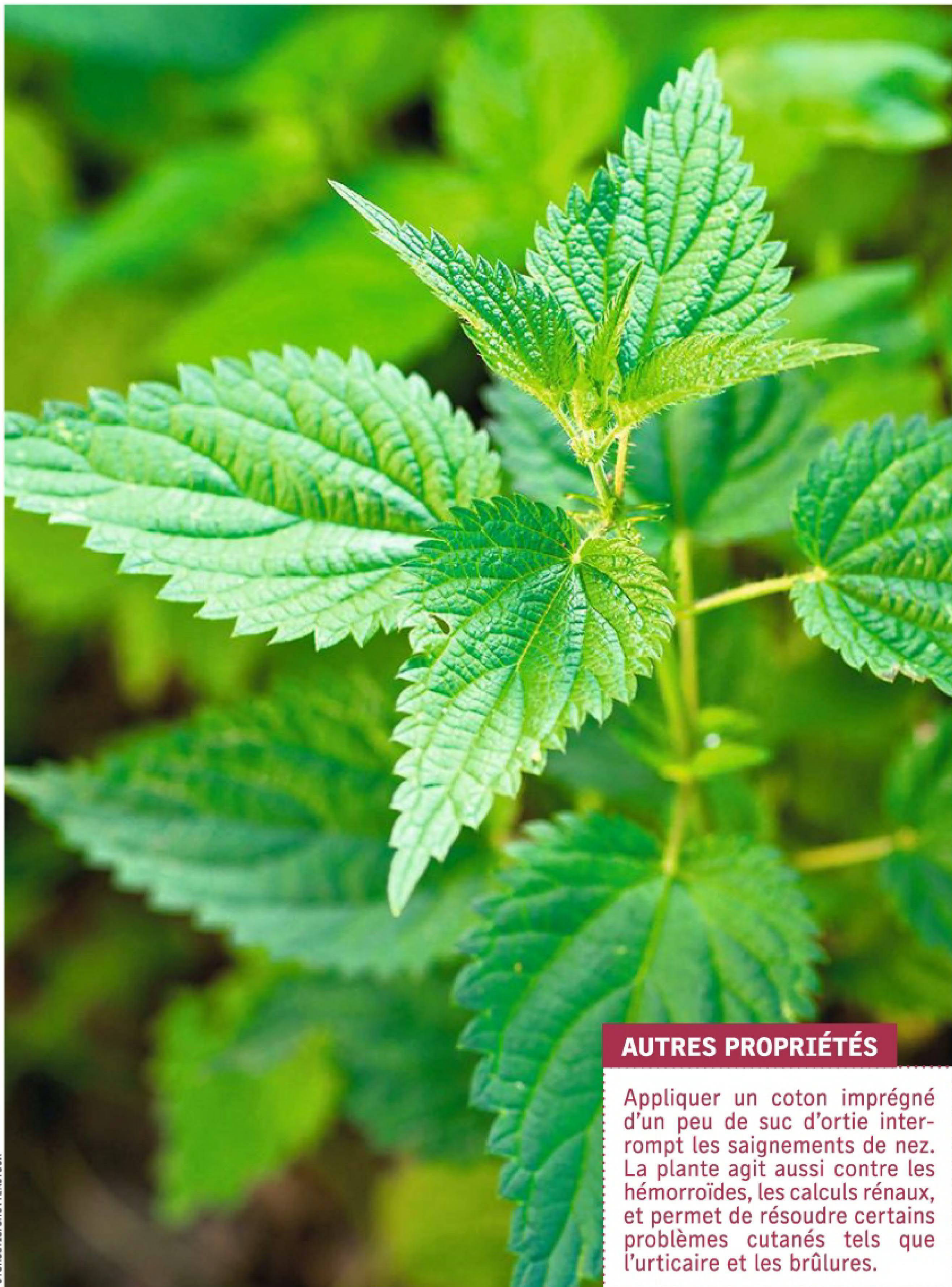
Deux fois par jour, matin et soir, pendant les repas, prenez 1 cuill. à café de suspension intégrale (vendue en pharmacie) diluée dans un verre d'eau.

Extrait sec (nébulisat)

Prenez 1 gélule de 200 mg matin et soir au moment des repas.

Préparation culinaire

Les jeunes pousses d'ortie se mangent toute l'année. On peut en ajouter quelques feuilles finement coupées aux salades et aux potages, ou bien les cuire à la façon des épinards.



FOTOKOSTIC/SHUTTERSTOCK

AUTRES PROPRIÉTÉS

Appliquer un coton imprégné d'un peu de suc d'ortie interrompt les saignements de nez. La plante agit aussi contre les hémorroïdes, les calculs rénaux, et permet de résoudre certains problèmes cutanés tels que l'urticaire et les brûlures.

REINE-DES-PRÉS

Anti-inflammatoire, antidiarrhéique, antivirale, fébrifuge, dépurative, la reine-des-prés *(Filipendula ulmaria)* ne manque pas de qualités. Au XIXe siècle, elle a donné naissance à l'une des premières formes d'aspirine.

Parties utilisées

Les fleurs, les feuilles et le rhizome.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

À doses trop importantes, la plante est nocive. Veillez à respecter les quantités indiquées.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Acide salicylique, soufre, calcium, tanins, glucosides phénoliques, hétérosides flavonoliques.

Le saviez-vous ?

Au Moyen Âge, la reine-des-prés était déjà utilisée contre les douleurs de "jointures" et la dysenterie.

Très commune en Europe, sauf sur le pourtour méditerranéen et en Suisse, cette belle plante peut atteindre plus de 1,50 m de hauteur. Elle aime les sols frais, au bord des fossés et ruisseaux, dans les sous-bois et les prairies grasses. Elle parfume agréablement les prés et les jardins de l'odeur caractéristique de miel et d'amande que dégagent ses fleurs nectarifères, d'un blanc crème, groupées en grappes. Ses feuilles dentées, vert sombre, à nervures saillantes, sont irrégulières. Utilisée dès le Moyen Âge pour soigner les problèmes articulaires et les calculs, elle révéla, au début du XIXe siècle, au chercheur Raffaele Piria, qui travaillait sur ses composés, sa teneur en acide salicylique. Ce dernier fut synthétisé en acide acétylsalicylique, ou aspirine, par le chimiste Charles Gerhardt en 1859. En décoction, la reine-des-prés est efficace contre la diarrhée, la fièvre, les rhumatismes et les douleurs d'oreille, en traitement curatif de 4 ou 5 jours. En traitement préventif, 15 jours par mois pendant 2 mois en début d'automne, elle agit contre les douleurs articulaires.

Par voie interne

Décoction

Laissez infuser un morceau de rhizome finement coupé dans 1 l d'eau bouillante pendant 15 min, puis filtrez. Buvez 3 tasses par jour entre les repas.

Infusion

Portez 1 l d'eau à ébullition puis laissez infuser 2 cuill. à café de feuilles et fleurs séchées dans 10 min. Passez, et buvez 3 tasses par jour entre les repas.

Teinture mère

Buvez 50 gouttes matin et soir, dans un verre d'eau tiède ou une infusion.

Extrait sec (nébulisat)

Prenez 1 gélule de 180 mg matin et soir au moment des repas.

Suspension intégrale de plantes fraîches

Matin et soir, prenez 1 cuill. à café dans un verre d'eau.



KOSTREZ/SHUTTERSTOCK

AUTRES PROPRIÉTÉS

Ses tanins lui confèrent des propriétés cicatrisantes dans le traitement des plaies et ulcérations cutanées. Elle est également astringente, diurétique, et réduit l'activité gastrique.

ROMARIN

En raison de ses propriétés anti-infectieuses et drainantes, cet arbuste utilisé comme plante aromatique est aussi d'un grand intérêt pour lutter contre les troubles respiratoires, la toux et les problèmes digestifs.

Parties utilisées

Les feuilles et les fleurs.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Proscrivez-le en cas de migraine. Son huile essentielle peut avoir des effets convulsivants.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Riche en pinène, camphène, cinéol, bornéol et camphre et en flavonoïdes aux vertus spasmolytiques.

Le saviez-vous ?

Les fleurs de romarin éloignent les mites. Il suffit d'en déposer dans vos armoires pour décourager ces insectes d'investir votre linge.

Originaire du Bassin méditerranéen, le romarin *(Rosmarinus officinalis)* est répandu dans toutes les régions ensoleillées au sol calcaire. Il porte des petites feuilles persistantes et des fleurs bleues en petites grappes formant des épis. Dans l'Antiquité, il était vénéré par les Égyptiens, qui en plaçaient dans le tombeau des pharaons pour fortifier leur âme. Les Romains lui prêtaient le pouvoir de stimuler la mémoire, et il fut donc associé à l'amitié et au souvenir. On dit qu'au Moyen Âge, les voleurs s'en servaient pour désinfecter les biens dérobés aux pestiférés. Il entra plus tard dans l'élaboration de l'eau de Hongrie, destinée à combattre les problèmes de peau et de cuir chevelu. De nos jours, il s'utilise par voie interne, en traitement curatif de 7 jours, contre le rhume, la toux, les troubles digestifs ou les rhumatismes. Il agit à titre préventif 10 jours par mois pendant 2 mois à l'automne.

PAR VOIE INTERNE

Infusion

Immergez 5 g de feuilles 10 min dans une tasse d'eau bouillante, filtrez et buvez 3 tasses par jour.

Vin

Laissez macérer 220 g de feuilles fraîches ou 60 g de feuilles séchées dans 1 l de vin blanc pendant 15 h, en remuant de temps à autre. Passez, sucrez et buvez 1 verre à madère par jour, entre les repas.

Teinture mère

Matin et soir, buvez-en 10 à 20 gouttes dans un verre d'eau.

Aromathérapie

Contre la toux bronchique, prenez 1 goutte d'huile essentielle dans une infusion, matin et soir pendant une semaine.

PAR VOIE EXTERNE

Lotion

Faites bouillir 50 g de fleurs dans 1 l d'eau 2 min, laissez infuser 10 min hors du feu, puis filtrez. Appliquez sur les articulations douloureuses 2 ou 3 fois par jour pendant une semaine.



F. BOUCOURT/RUSTICA/POTAGER DE MIROMESNIL

AUTRES PROPRIÉTÉS

Il stimule les fonctions cognitives, la circulation et l'appétit, et agit sur l'appareil urinaire.

SAUGE

Plante majeure en phytothérapie, *Salvia officinalis* est préconisée dans les traitements hivernaux. Elle soulage la fatigue et la fièvre, et soigne les maux de gorge, les toux et la diarrhée de l'enfant.

Parties utilisées
Les feuilles.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI
La sauge est neurotoxique et l'un de ses constituants, la thuyone, est toxique à trop forte dose.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS
Elle contient des acides phénoliques, des flavonoïdes, du camphre et des tanins.

Le saviez-vous ?
Brûler des feuilles de sauge libère certains composants qui désinfectent l'atmosphère.

La sauge prolifère en sol chaud, ensoleillé et calcaire. Vivace à feuilles persistantes et duveteuses, elle produit en été des fleurs rose violacé. Pour les Romains, c'était une plante sacrée. Au Moyen Âge, elle entrait dans la composition de "potions magiques". De nos jours, elle est utilisée en traitement curatif de 7 jours contre la fièvre et la fatigue. Contre la bronchite, elle entre dans la composition d'un vin thérapeutique à prendre pendant une semaine. Prise pendant 2 jours en infusion, elle soigne la diarrhée de l'enfant. En gargarisme, elle vient à bout des maux de gorge et de l'enrouement.

Par voie interne

Extrait sec (nébulisat)

Prenez 1 gélule de 150 mg matin et soir dans un verre d'eau, pendant les repas.

Poudre totale

Avalez 1 gélule de 285 mg dans un verre d'eau au cours du petit déjeuner et du dîner.

Vin thérapeutique

Mettez 80 à 100 g de feuilles dans 1 l de vin blanc, filtrez puis sucrez avec un peu de miel. Buvez-en 1 ou 2 verres à madère par jour avant le repas.

Infusion

Laissez infuser 1 g de feuilles dans une tasse d'eau bouillante pendant 5 min, puis filtrez. Prenez 1 ou 2 tasses par jour, avant les repas.

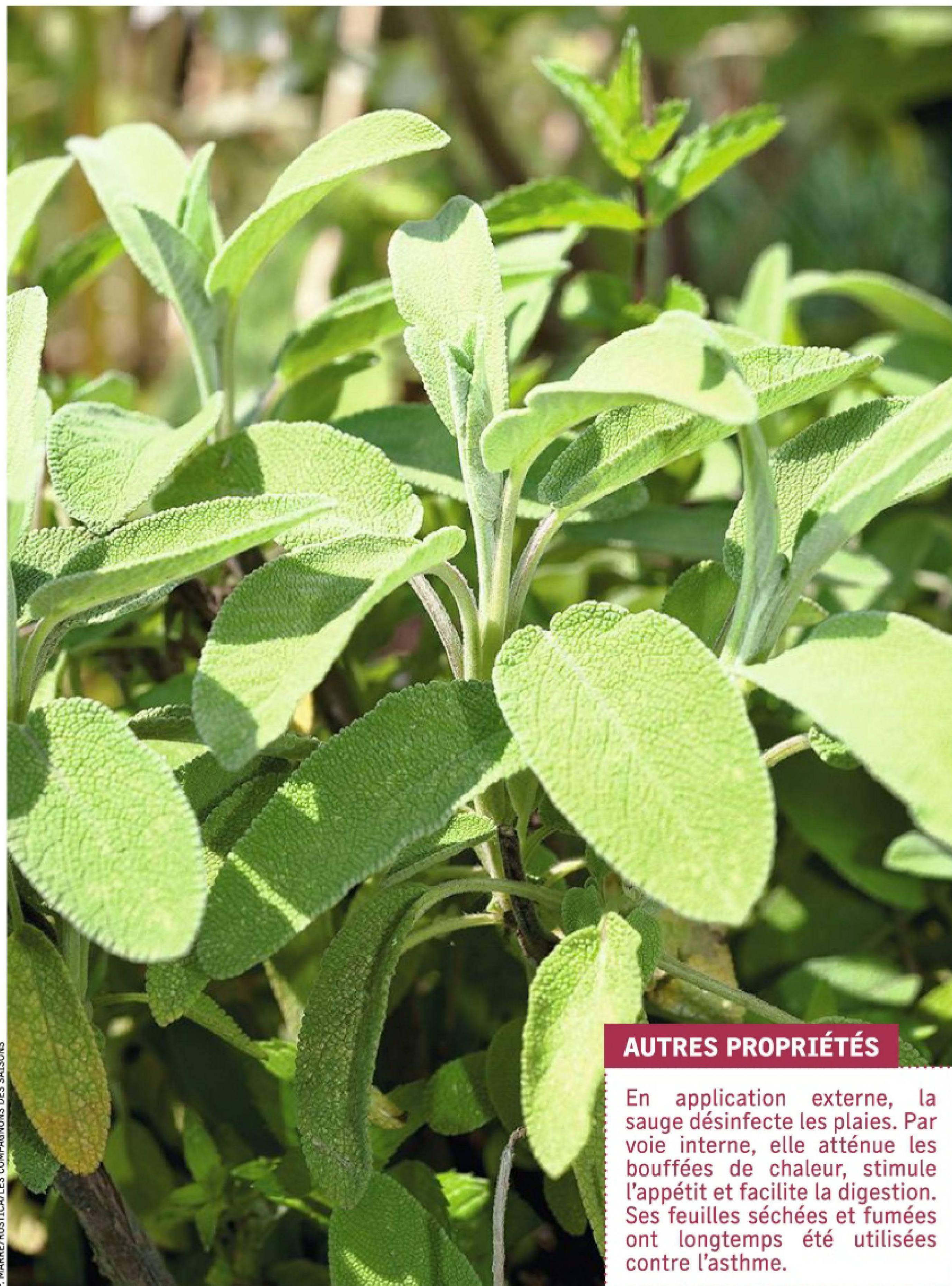
Aromathérapie

Contre la toux, l'asthme, la laryngite ou la fièvre, prenez 1 goutte d'huile essentielle dans 1 cuill. de miel, matin et soir, pendant 5 jours. Attention, ce traitement est contre-indiqué pour les personnes épileptiques, les femmes enceintes et les jeunes enfants.

Par voie externe

Gargarismes

Faites bouillir 15 g de feuilles dans 1 l d'eau pendant 5 min, laissez infuser hors du feu 5 min, puis filtrez et effectuez des gargarismes chauds 3 ou 4 fois par jour.



F. MARRE/RUSTICA/LES COMPAGNONS DES SAISONS

AUTRES PROPRIÉTÉS

En application externe, la sauge désinfecte les plaies. Par voie interne, elle atténue les bouffées de chaleur, stimule l'appétit et facilite la digestion. Ses feuilles séchées et fumées ont longtemps été utilisées contre l'asthme.

THYM COMMUN

C'est l'un des antiseptiques végétaux les plus puissants. Efficace pour prévenir et soigner la toux et pour lutter contre les infections ORL, *Thymus vulgaris* est aussi indiqué en cas de troubles intestinaux.

Parties utilisées

Les parties aériennes.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Les fortes doses et son huile essentielle doivent impérativement être évitées pendant la grossesse et l'allaitement.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Il contient notamment des flavonoïdes, des tanins et une huile essentielle aux propriétés antifongiques.

Le saviez-vous ?

Prisée par le nez, la poudre de feuilles de thym séchées dégage les voies respiratoires et les sinus.

Cet arbrisseau vivace de 10 à 20 cm de hauteur, très ramifié, aux minuscules feuilles vertes, pousse spontanément dans les pays du pourtour méditerranéen. Il se plaît à un emplacement ensoleillé, en sol calcaire, même pauvre, et dans les milieux arides comme la garrigue. Ses petites fleurs roses ou blanches s'épanouissent en été. Ses vertus antiseptiques sont connues depuis l'Antiquité. Les Égyptiens l'utilisaient pour embaumer leurs morts. Les Grecs le brûlaient en offrande aux dieux. Son nom découle d'ailleurs du grec *thio,* qui signifie "je parfume"; les Romains s'en servaient comme eau de toilette et onguent. Tombé dans l'oubli au Moyen Âge, il ne fut réintégré dans la pharmacopée qu'au XVI[e] siècle. Un siècle plus tard, l'herboriste Nicholas Culpeper lui prêtait le pouvoir de soulager les migraines et le médecin Armand Trousseau le préconisait pour lutter contre les toxines. Le thym est très efficace contre la toux, surtout si elle est sèche, et contre le rhume, les angines non bactériennes, les otites et sinusites, ainsi que la coqueluche. Pour lutter contre la toux, les troubles digestifs et les infections ORL, il est recommandé d'en faire un traitement curatif pendant 3 jours, et un traitement préventif pendant 30 jours, au début de l'automne et du printemps.

PAR VOIE INTERNE

Infusion

Laissez infuser 2 g (soit 1 cuill. à soupe) de thym dans 10 cl d'eau bouillante, hors du feu, pendant 5 min, puis filtrez. Buvez une tasse matin et soir.

Poudre totale

Avalez 2 gélules de 240 mg matin et soir, avant les repas.

Extrait concentré (nébulisat)

Prenez 1 gélule de 200 mg avant le petit déjeuner et le dîner.

Aromathérapie

Matin et soir, prenez 1 goutte d'huile essentielle dans une infusion ou du miel.



ANDERSPHOTO/SHUTTERSTOCK

AUTRES PROPRIÉTÉS

Il est efficace contre la cystite, les mycoses et le muguet buccal. Il est également défatigant, neurotonique et régénérateur du foie. De plus, il favorise la digestion et son odeur, lorsqu'il est frais, soulage les tensions cérébrales.



É. BRENCKLE/RUSTICA/CONSERVATOIRE DES PRUNES DE HATTONVILLE

LES CARNETS Rustica

Apprendre et réussir la taille douce des arbres fruitiers

Votre prochain carnet dès le 4 novembre 2016

32 pages de **GESTES PRATIQUES**





POMMIER : É. BRENCKLÉ/RUSTICA/JARDINS FRUITIERS DE LAQUENEXY - POIRIER : C. HOCHET/RUSTICA/PÉP. CHATELAIN